

プロトレーナーが本気で教える

完全 体幹教本

perfect core bible

木場克己 著
KOBAYASHI KATSUMI



日本文芸社

PART 1

体幹の基礎を 知ろう

まずは、「体幹とは何か」という基本から解説します。
なぜ体幹を鍛えることが大切なのか、体幹を鍛える
メリットについても紹介します。

そもそも

「体幹」って何？

上半身と下半身を
支えるコアの部分

「体幹」とは胸、背中、お腹、腰まわりの4つの部位で構成されている胴体のこと。背中を反らしたり、体をねじったりなど背骨や骨盤の向き、角度に影響を与える筋肉が集中しています。体幹を鍛えるというスポーツ選手のトレーニングを思い浮かべるかもしれませんが、体幹は日常生活のさまざまな動きにも欠かせないものです。

例えば、脚を引き上げる際、まず腰まわりの筋肉が動きます。脚と連動するように腕も振りますが、このときも腕の筋肉につながる背中の筋肉が最初に使われています。手足だけを鍛えても、体の中心である体幹が強くなければ、各筋肉へうまく力を伝達することができません。

バランスを保つうえでも体幹は重要な役割を担います。電車やバスで急に揺れたとき、体幹が強ければ転ばずに済みます。すべての動作を支えているこそが体幹なのです。

こんな人は危険信号！体幹力チェック

当てはまる数が……

0個
危険度
10%
未満

今は大丈夫そう。でも、今から体幹を鍛えておくと、さらにグッド！

1~3個
危険度
50%
以上

あなたの体幹は衰えは始めているかも。今のうちに鍛えよう。

4~5個
危険度
80%
以上

今すぐ体幹を鍛えるべき！本書を見てできるところから挑戦を。

- ☐ 階段よりエスカレーターを使う
- ☐ その場にしゃがみ込めない
- ☐ 立って靴下をはくときよろける
- ☐ 長時間立ち続けるのがつらい
- ☐ 階段を上がると息が上がる

体幹が
弱い人の
特徴

重心がかたより、
まっすぐ
立てない

長時間
立つことが
つらい

電車の
急な揺れに
対応できず、
よろける

すぐ
座わりたく
なる



そのほかのトラブル

ケガ



小さな段差につずきやすく、
転びやすい。

事故

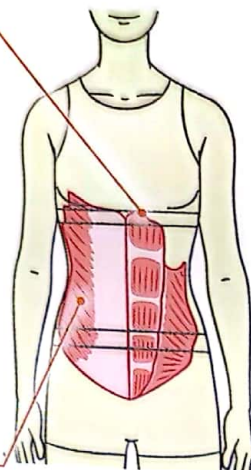


不意の事故など、急な出来事への反応が
遅い。

インナーマッスルと

腹直筋

腹の前面についており、前屈や腰を上げる際などに作用する。

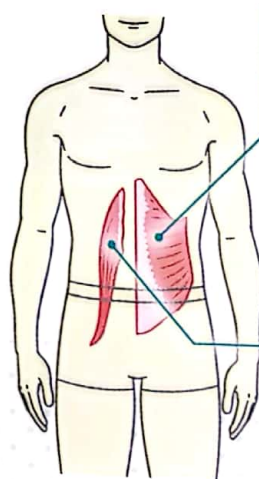


腹斜筋

脇腹から斜め下方に存在。体を曲げたりねじったりする際に働く。

腹横筋

美しい腰のくびれを作り、背骨の位置を安定させる。



大腰筋

衰えると転倒しやすくなり、立つことが困難になることも。

アウターマッスル

インナーマッスル

バランスがとれると

お腹の筋肉が効率よく使える

お腹が
凹む

2つの筋肉を
バランスよく鍛える

私たちの体を構成する筋肉は2つに分けられます。体の表面に近いところにあるアウターマッスル（表層筋）と、深いところに位置し、触れたり見たりすることが難しいインナーマッスル（深層筋）です。トレーニングの成果を実感しやすいアウターマッスルばかり鍛える人がいますが、同時にインナーマッスルを鍛えることも必要。運動しながらお互いの機能を補い合うため、どちらか一方が極端に弱いとパフォーマンス

アウターマッスルの

バランスが大事

スが低下してしまうのです。

体幹トレーニングで重視しているのはインナーマッスル。腹筋を例にとれば、一番表層には「外腹斜筋」があり、その下に「腹直筋」と「内腹斜筋」、さらに最深部にあるのがインナーマッスルの「腹膜筋」です。腹横筋は息を吐く際、主力となる筋肉で、腹部への負担を減らすコルセットのような役割も担っています。

体の深部にあるインナーマッスルは直接触れることができないため、トレーニングをする際は、ターゲットとなる筋肉がどこにあるかを意識しながら刺激するとよいでしょう。

広背筋

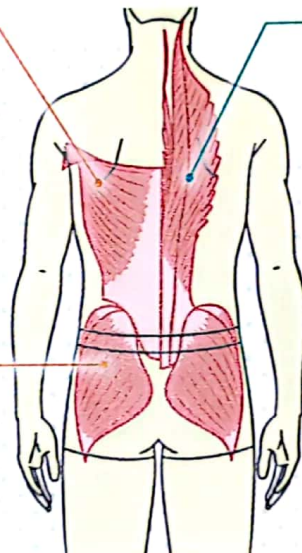
左右一対の筋肉で、腕を動かす際に重要な働きをする。

脊柱起立筋

首から腰まで背中を縦に走っていて、体の軸を安定させる働きをする。

大臀筋・中臀筋

体幹を安定させるために欠かせない筋肉。鍛えれば小尻効果あり。



アウターマッスル

インナーマッスル

↓ バランスがとれると ↓

背筋が伸びる！

↓
姿勢がよくなる

体幹が強いと体の パフォーマンスが 格段に上がる

自在に動ける
キレのよい体を作る

体幹を強くすると、いいことがたくさんあります。筋力がつき、体の可動域が広がり、全身のバランスが整えられます。その結果、内臓機能が改善され、疲れにくい体ができるのです。睡眠の質も向上するため、頭はいつもクリアな状態に。考え方がポジティブになり、心にも余裕が生まれます。また、背筋がスッと伸びて、お腹まわりが引き締まるなど、見た目にも変化が表れます。デスクワークの疲れは軽く体を動かすだけで解消されます。そのうえ、体の軸がしっかりしていれば、新しいスポーツに挑戦してもスムーズに修得しやすくなります。このように、楽しみがどんどん増えていくのです。

体幹を鍛えれば毎日がぐんと楽しくなる！

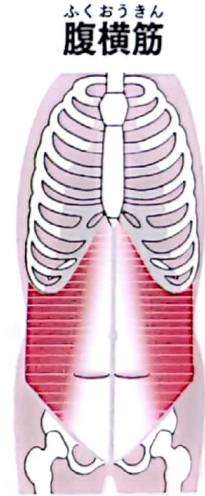
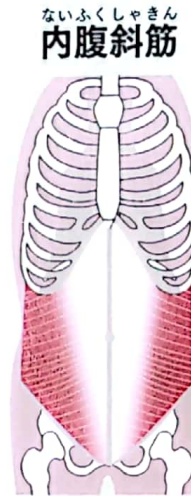
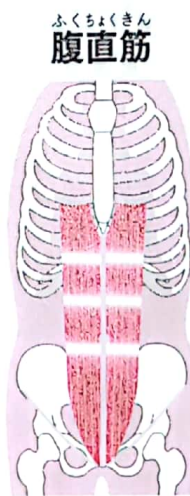
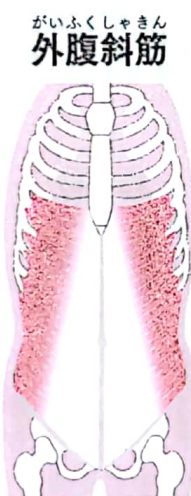
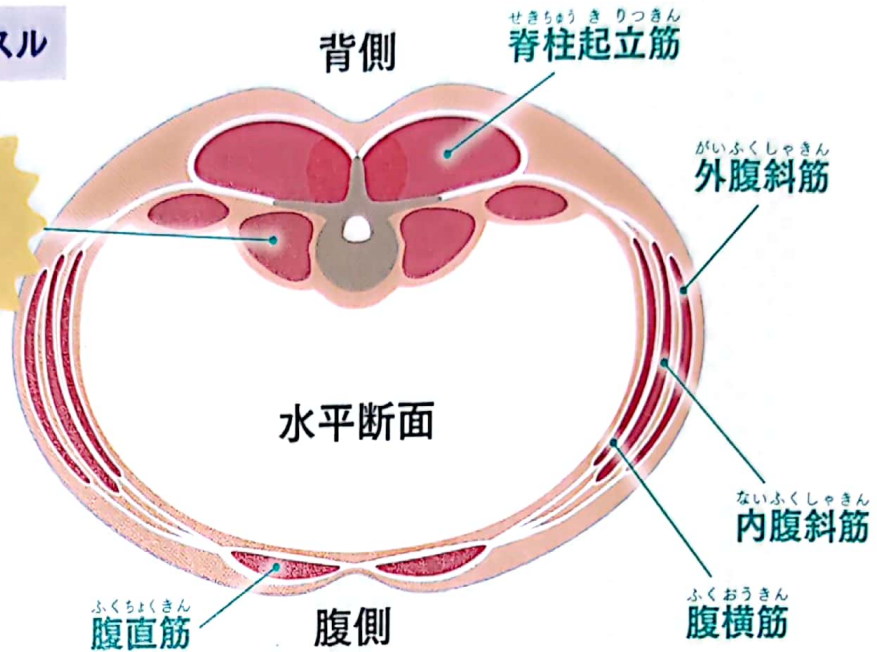
ジョギングやヨガなど、趣味でスポーツに励んでいる人は体幹を鍛えればパフォーマンスがアップし、体を動かすことがより楽しくなるはず。筋力がつき疲れにくくなるため、体力のある子供とも思い切り遊ぶことができますし、外出の機会も増えていきます。体幹を鍛えてアクティブで充実した毎日を過ごしましょう。



プロスポーツ選手が発達している筋肉

インナーマッスル

大腰筋が
よく発達
している!



表層

深層

アウターマッスル

—— どちらも鍛えることが大切 ——

インナーマッスル

↓
体幹トレーニングで
同時に強化できる!

正しい姿勢とは？

姿勢を正すことで

肩こり改善&腸活促進

正しい姿勢をキープできれば、い

いことがたくさんあります。まずは

背筋が伸びてスタイルがよく見える

こと。同時に骨盤や背骨のゆがみが

改善され、肩こりや腰痛が軽減。ま

た、血流がスムーズになることで内

臓の動きが活発になり、消化活動が

促進され腸活を助けてくれます。さ

らに、基礎代謝が高くなり、消費エ

ネルギーがアップ。代謝もよくなり

肌トラブルの解消につながります。

では、正しい姿勢とは、どのよう

な状態をさすのでしょうか。ベストな

状態は横から見た際に、耳・肩・股

関節が一直線に並んでいること。立

ち姿勢のときは、ひざとくるぶしも

一直線に並ぶようにします。座った

姿勢の場合は股関節、曲げたひざの

角度がそれぞれ90度程度になるの

が理想です。お腹が出ないように腹

部の筋肉にキュッと力を入れましょ

う。すると、正しい姿勢を維持しや

姿勢が乱れる原因は……



画面に集中するあまり、
首が前に傾き、肩が丸
まり、背中が丸くなる

いつも
同じ方の
肩でバッグを
持つ

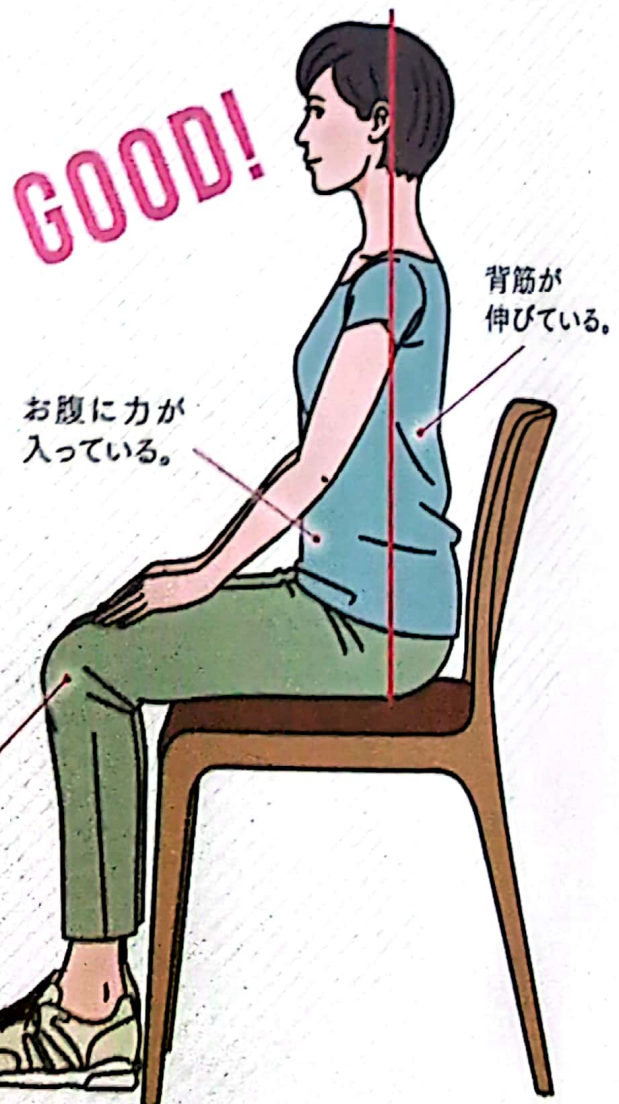
立ったときの姿勢

耳、肩、股関節、ひざ、くるぶしが一直線に並ぶ



座ったときの姿勢

耳、肩、股関節が一直線に並ぶ



POINT

立位でも座位でも、正しい姿勢をとれていれば、お腹に力が入っていて、自然と体が鍛えられている。

股関節、ひざ、足首の角度は90度。

体幹も鍛えられる 歩き方 トレーニング

体幹を鍛える
最強の歩き方とは

体幹を鍛えたいけれども、トレーニングはちよつと苦手という人におすすめなのが「体幹バランスウォーキング」。運動習慣がない人でも無理なく手軽にできる全身運動です。正しい姿勢をキープして歩けば複数の筋肉が鍛えられ、全身の血流もよくなり、基礎代謝も上がります。歩く時間の目安は20〜30分。有酸素運動効果が高まり、ダイエットや生活習慣病対策にもつながります。

歩くときは腹圧が抜けないよう腹部の筋肉を意識することを忘れずに。歩くことで体幹が安定すれば、全体の筋肉を効率よく使えるので、関節の負担が減り、疲れにくい体になれます。

正しい姿勢で歩けば体幹力がアップ！

疲れにくい

長距離歩ける

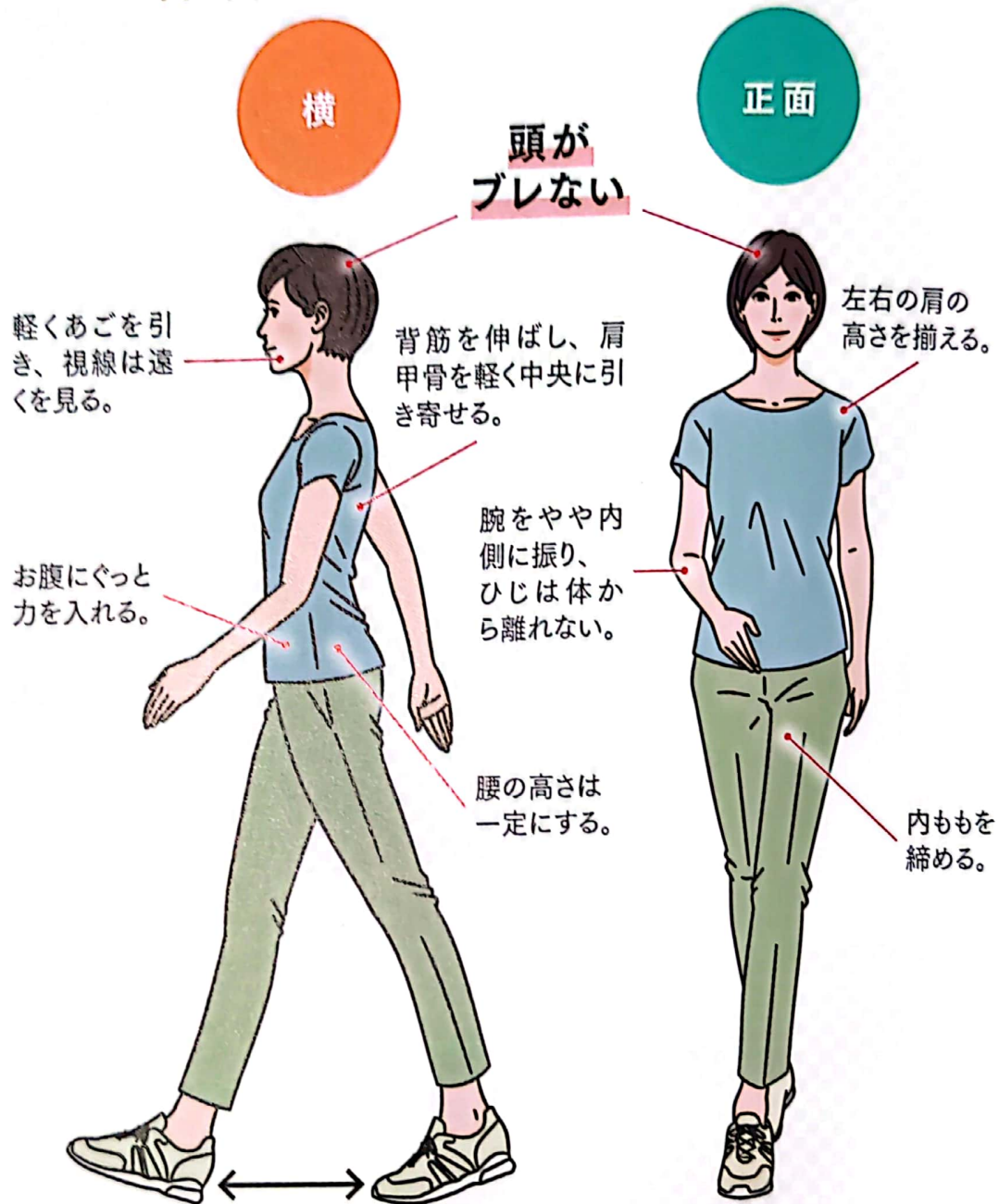
無駄な筋肉を使わない

頭の位置がブレない

体の中心軸がブレない



理想的な健康メソッド 体幹バランスウォーキング



歩幅は自分の足の1～1.5倍くらいを目安にスペースをあける。

歩くときは左右の足がバラバラにならないよう、1本の線の上を進むイメージで。

PART 2

木場式 体幹トレーニングに チャレンジ

実際に、木場式体幹トレーニングをはじめてみましょう。目的別に組んだプログラムも用意していますので、気になるものから挑戦してください！

メソッド

は かかし !

に体重を支える足首と足指をしっかり鍛えよう!

すぐれた体幹作りは、
土台 = 下半身 の強さにある



上半身

体幹トレーニング
(胴体)

下半身

下半身 &
足指トレーニング

↓
この組み合わせが大切

木場式 **新** 体幹 目指すべき姿

体幹の強い体を作るためには下半身の筋力強化は欠かせません。特

上半身と下半身の連動で
ブレない軸を作る

体幹とは胸と背中、お腹、腰まわりをさしますが、その体幹を支えるために欠かせないのが**下半身の筋力**です。下半身は体の土台のようなもの。なかでも体重を支える足首の可動域が狭いと、うまくバランスをとれません。さらに**重要なのが足指の動き**。1本1本の足の指でしっかりと大地を踏みしめられてはじめて、上半身を支えることができます。

例えば、田畑に立つ「かかし」の脚がまっすぐ地面にさされているように、下半身が強く床をとらえることができれば上半身はぐらつきません。上半身と下半身をうまく連動させることができれば、ブレない軸ができ上がります。

腹筋の使われていない体は
きゅうりの入っていないちくわと同じ!?

中が空洞のちくわ
グラグラする

腹筋が
うまく使えて
いない



中にきゅうりを入れたちくわ
グラグラしない

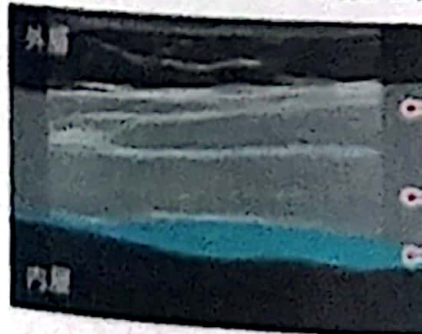
腹筋が
うまく使えて
いる



腹式呼吸時の筋肉の動き

脱力しているとき／腹式呼吸しているときのお腹の筋肉を、超音波（エコー）映像で見比べてみると、腹式呼吸時はお腹の筋肉がしっかり動いていることがわかる。

脱力しているときのお腹の筋肉



外腹斜筋 3.7mm

内腹斜筋 6.6mm

腹横筋 2.9mm

腹式呼吸しているときのお腹の筋肉



外腹斜筋 4.8mm

内腹斜筋 11.9mm

腹横筋 7.3mm

お腹が鍛えられている証拠！

画像提供：いがらし接骨院スポーツはりきゅう

お腹を動かす深呼吸で
体の奥から鍛えよう！

体幹トレーニングでは「ドロリー
ン」と呼ばれる呼吸法がとても大事
な役割を果たします。やり方はとて
もシンプル。お腹をふくらませ深く
息を吸い込み、お腹を凹ませるよう
にしてすべての空気を吐ききる、こ
れだけです（詳細はP.60～63参照）。
この呼吸が横隔膜や背筋底筋群な
ど、腹圧に関わるインナーマッスル
に刺激を与えるため、**体幹筋を効果
的に強化できます**。アウトーマッス
ルとの連動性も高まるため、動かせ
る筋肉が増えて、基礎代謝が高まり
ます。その結果、**脂肪が燃焼しやす
くなり、体幹が鍛えられる**というわけ
です。また、**体幹が鍛えられる**という点も、

腹式呼吸はメリットがいっぱい



成功のカギは腹式呼吸にあり

腹圧が高まると、ぽっこりお腹が解消され、腸をはじめとした内臓の動きが活性化されます。自律神経のバランスが整い、睡眠の質も向上。疲れにくい体ができ上がります。

また、腹式呼吸にはイライラしたり緊張したりしたときに気持ちを落ち着かせる効果もあります。マイナスイ感情に陥っているとき、私たちは浅い呼吸になりがちです。そんなとき、ドローインを意識した深い呼吸で、新鮮な空気を取り込めば、**気持ちが落ち着いてきます。血流も改善され、免疫効果が高まり、感染予防にも力を発揮してくれます。**

体幹を鍛える最強の呼吸法

ドロイン

やればやるほど効果UP
筋肉がぐんと強くなる

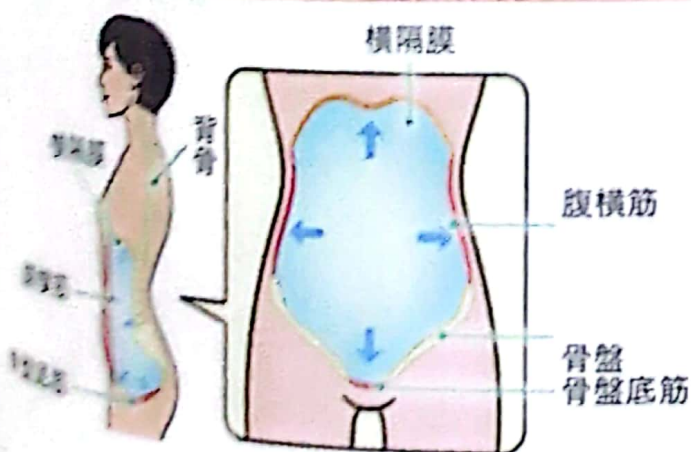
スポーツのトレーニングをはじめ、運動療法の一環としても取り入れられているのが、呼吸をしながらお腹を凹ませるエクササイズ「ドロイン」です。

58ページでも紹介したように、腹式呼吸の要領でお腹をふくらませたり凹ませたりしながら呼吸することによって、腹横筋、腹内斜筋、背筋、骨盤底筋が鍛えられ、体幹が安定し、姿勢がよくなる効果が期待できます。

がら体幹トレーニングを行えば、効果は何倍にもアップします。

ドロインのメリットは、いつでもどこでもできること。信号待ちの間に行ってもOK。歩きながらでもドロインをすれば、その時間がトレーニングタイムに早変わり。ドロインはやればやるほど、効果的にお腹を鍛えられます。慣れないうつのは肩甲骨で手を添えてやると、お腹が動く感覚がつかみやすくなります。ドロインの正しいやり方、ポイント、効果を詳しく解説します。

ドロインはここを意識！



ドロインを行うと起こるメリット

ウエストが細くなり、くびれがで
き上がる

腸の働きが活性
化し、便秘が解
決する

肩甲骨のゆがみが
矯正され、腰痛
が改善される

紐ができるので
動作のブレがな
くなる



血流がよくなり、
肩や首のこりが
改善される

脂肪の燃えやす
い体になりダイ
エット効果も

疲れがとれやす
い体になる

脳が活性化し、
集中力がアップ
する

背骨の筋肉群が
鍛えられ、姿勢
がよくなる

効果を高める 4つのポイント

1

息を吐くときは、
おへそを内側に
引き込むイメー
ジ。

2

息を吐くときは、
お腹の空気を出
しきるような感覚
で。

3

息を吸うときは、
鼻から吸い、吐
くときは口から吐
く。

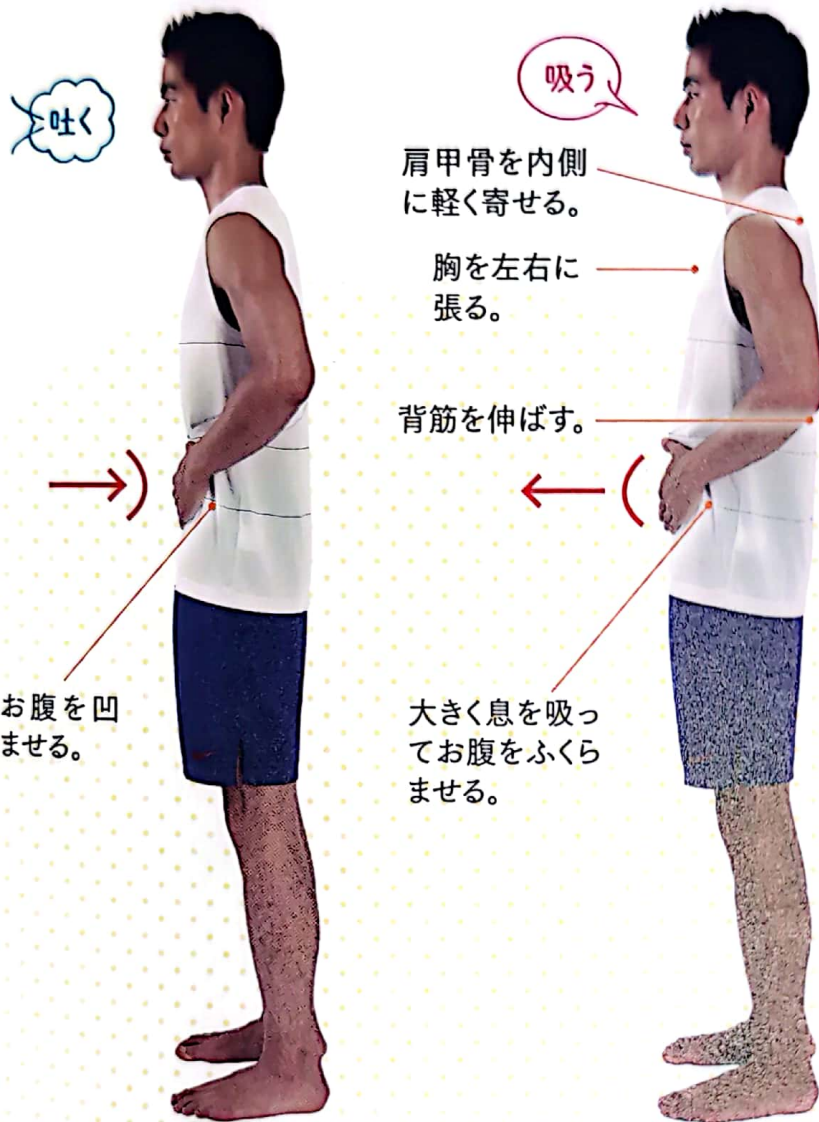
4

両手をお腹に当
てて動きを確認
する。

**通勤中・仕事中・家事中にも
チャレンジしてみよう！**

ドローインを

立って行う場合



POINT

ドローインは脇腹にある腹横筋を使うので、触ってみて脇腹がかたくなっていればOK。

2

口からゆっくり息を吐きながら、おへそを中心にお腹を凹ませていく。

1

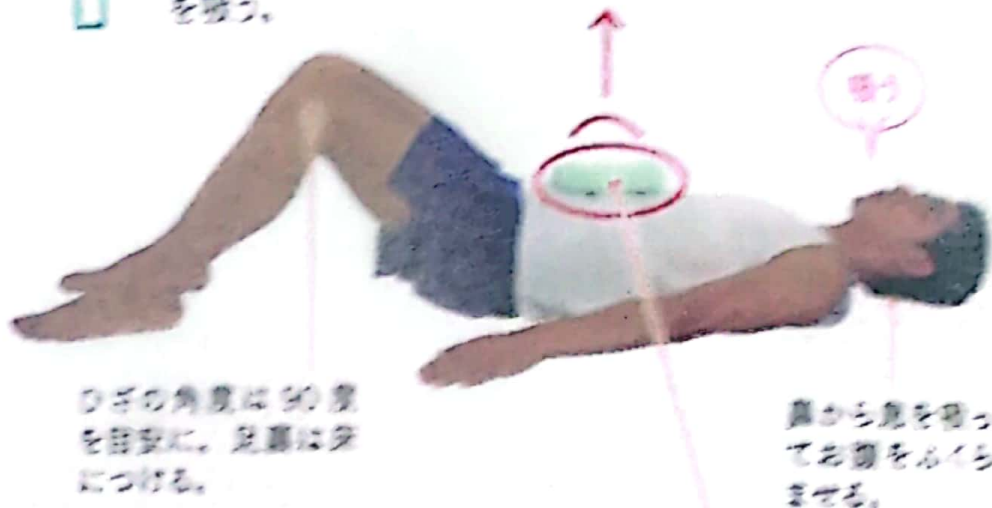
まっすぐ立ち、鼻から大きく息を吸う。

徹底マスターしよう

寝て行う場合

1

仰向けに寝てひざを立て、大きく息を吸う。



POINT

お腹が凹む感覚をつかむため、最初はお腹の上にクオルなどを置いてやるとよい。

2

口から息を吐きながら、お腹に力を入れて凹ませる。



体のスイッチオン！

ストレッチ

の重要性

ストレッチで

ケガ予防&疲労軽減

ストレッチをやることでトレーニングの効果が大きく変わります。まず、ストレッチが筋肉の緊張をゆるめ、血流をよくします。その結果、酸素や栄養素が全身に行き渡りやすくなり、疲労物質である乳酸が体にたまることを防ぎます。つまり、疲れにくくなるのです。関節への負担も減りケガ防止にもつながります。一方、ストレッチをせず筋肉がかたいままトレーニングをすれば、可動域が広がらず、動かす筋肉に無理な力をかけることになってしまいます。ちよつと負荷をかけただけで痛めてしまうことになりかねません。ストレッチはトレーニングとセットで行いたい大切なプロセスなのです。

体幹を構成する筋肉は……

体の前後左右ぐると1周

ストレッチで
刺激を与える

体幹にスイッチが入る

ON



体幹を効率よく鍛える 3 STEP

体を無理なく動かすためには、筋肉をほぐすストレッチと、トレーニング効果を高めるドローインをセット行いましょう。体幹トレーニングの効果をより実感できます。



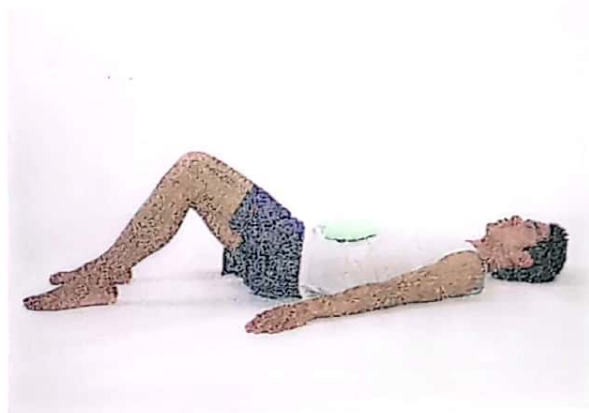
1 STEP

柔軟性アップ

▶ ストレッチ

筋肉の柔軟性やバランスを高め、ケガを防止。

▶ p.86 ~ 99



2 STEP

体の軸を安定させる

▶ ドローイン

体幹強化に必要なインナーマッスルを鍛える。

▶ p.60 ~ 63



3 STEP

全身を引き締める

▶ 体幹トレーニング

筋肉の動きをスムーズにし、全身を引き締める。

▶ p.100 ~ 137

回数をこなすことより 正しいフォーム が大切

**誤ったフォームは
体を痛める危険が大！**

トレーニングは回数が多いほど効果があると思っていませんか？回数にこだわると、フォームが疎かになります。腹筋の場合、反動をつけるため腰を反らせる人が多くみられますが、効果があまりないうえに、腰痛を引き起こすリスクがあります。体幹トレーニングは回数やスピードを競うものではありません。ターゲットとなる筋肉を意識し、ゆっくりした呼吸とともにじっくり負荷をかけることが大切なのです。その際、体が不自然に曲がっていないか、腰は反っていないか、肩や骨盤の左右バランスは整っているかなど、自分のフォームと「正しいフォーム」を見比べながら行ってください。

効果的なトレーニングを行うポイント



- ・勢いはつけない
- ・鍛えている筋肉を意識しながらゆっくり行う
- ・呼吸を止めない
- ・ドロインを心がける
- ・無理はしない

正しいフォーム



背中から腰までが一直線になっていることが理想。



腹圧がしっかりかかっているため、骨盤が安定する。

安全かつ効果的に体幹を鍛えられる

間違ったフォーム



腰を引きすぎてしまい、腰と首に負担がかかる。



腹圧が抜けているため、何回行っても効果なし！

効果なし＆腰痛やケガの一因になってしまう

1日3分を週3日からスタート

明確な目標を立て モチベーション維持！

トレーニングで成果を出すためには目標が必要です。とはいえ、あまりに高い目標を掲げてしまうと、張り切りすぎて、途中で疲れてしまったり、投げ出してしまったりすることにつながりかねません。まずは「お腹を2センチ凹ます」「猫背を治す」など、短期で達成できそうなものをおすすめです。それが達成できた段階で、もう少し高い目標を設定する。そうして続けていけば、気づいたと

きには大きく体が変わっています。

トレーニング時間をある程度固定することもコツ。スマホやパソコン

のリマインド機能を利用したり、手帳に印をつけたり工夫しましょう。

最初の1週間は1日ずつ違うト

レーニングを2種目選んで毎日行い

ます。毎日違うトレーニングなら飽

きることを防げますし、ターゲット

となる筋肉が変わってきますので、

幅広い効果が得られます。2週目以

降は1週間のうち3日でOKですが、体力に合わせて増やしてもいいでしょう。

成功には目標設定が不可欠！

目標を明確にしよう

夏は水着を着る

フルマラソンを完走する

細身のスーツが似合う体型になる

夏までにウエスト3cm減

同窓会で「若い」と言われる

週3日、3種目、3分を 3週間続けてみよう！

トレーニングを継続することが体幹強化の第一歩。ここに示したステップに従って、できれば3週間続けてみて。自分なりの飽きない方法を見つけることが継続のコツ。

1 STEP ▶ ストレッチ …… p.86 ~ 99

↓
2 STEP ▶ ドローイン …… p.60 ~ 63

↓
3 STEP ▶ 体幹トレーニング …… p.100 ~ 137

このなかから組み合わせる

1日目

毎日違う2種目を
1~3セット行う。

2週目

週に3日、好きな
3種目を1~3
セット行う。

3週目

週に3日、好きな
3種目を3セット
行う。



上半身ストレッチ
▶ p.86



足腰ストレッチ
▶ p.90



背中ストレッチ
▶ p.94



体幹トレーニング
▶ p.100



足腰トレーニング
▶ p.106



背中トレーニング
▶ p.116



下半身バランストレーニング
▶ p.124



▶ p.126



足指トレーニング
▶ p.138

自宅でできる自重トレーニング

場所も器具も不要！

思い立ったらすぐ開始

トレーニングに興味はあるものの、なかなかはじめられない人もいるかもしれません。でも、ドロイーやストレッチを含め、本書で紹介している体幹トレーニングは**自重（自分の体重）**をかけるだけで、特別な器具は使いません。自宅で行えるため、ジムに通う必要もなく、今の瞬間から始められます。自重を使うトレーニングは、筋肉や関節に必要な以上の負担がかからない

ので、安全性が高いということも大きなメリットです。体力に自信のないというシニアの方も無理なく取り組めます。短い時間でこなせるものばかりですが、続ければ確実に体は変化します。腹圧や体幹バランスの強化、柔軟性の低下によって起る不調や姿勢の改善など、本書目的別のエクササイズを用意しているので、慣れてきたら、自分用にカスタマイズすることもできます。自重トレーニングの効果をより高めるためには、体のどこに効いているのかを常に確認しながら進めましょう。

体幹トレーニングを行う前に

毎日やるべき？

毎日やらなくていい

たとえ1日おきでも続ければOK。途中で投げ出さないよう自分のペースを作って。

体調不良で……

体を休ませよう

無理してやると逆に筋肉を痛めてしまう。トレーニングはベストコンディションで。

どれくらいで効果が出る？

早くて3週間

腹圧強化トレーニングなら3週間で効果を実感できる。継続すれば必ず結果がでる。

自重トレーニングはいつでも、どこでもできる！

メリット1

特別な器具は不要！

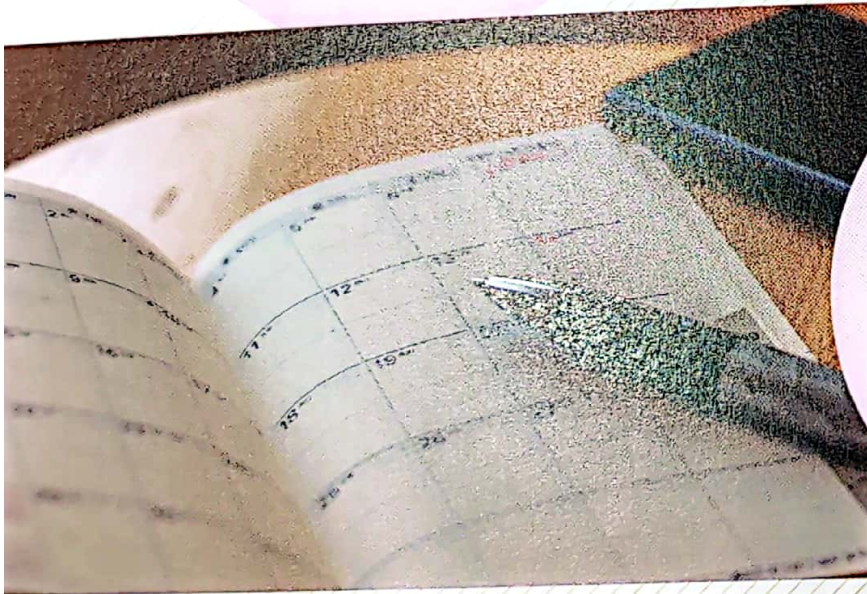
.....
自重のできるなので、特別な器具を用意する必要はなし。負荷も自分のペースに応じて調整できる。



メリット2

1日数分でもOK！

.....
1日のうちでトレーニングに要する時間はほんの数分。そのため、日常生活の中のすきま時間で十分行える。



メリット3

ちょっとした
スペースでできる！

.....
大きく動くことはないので、広いスペースは必要なし。思い立ったらその場ですぐできるのがうれしい。



飽きずに続ける「習慣化」のコツ

日常の習慣とセットで運動をルーティン化

トレーニングを毎日続けるためのコツを紹介します。日常の中に習慣として運動を定着させるためには、**毎日必ず行うこと（習慣）と体幹トレーニングをセットにすること**です。例えば、「お風呂上がりや寝る前には必ずストレッチをする」「顔を洗ったら、そのまま鏡の前でドロインする」「いつも見ているテレビドラマのCMの間をトレーニングの時間にする」などです。毎日の

ルーティンとして歯を磨かないと気持ちが悪く感じるように、トレーニングをしないと落ち着かないと思えたら成功です。

トレーニングで一番難しいのが、継続し習慣化すること。うっかり忘れた、なんとなく気が乗らないなどの理由で1日休んだら、そのまま挫折してしまった、というのはよくある話です。トレーニング習慣を定着させるためには、**すでにある日常の習慣とセットにしてルーティン化すれば、意識しなくても体が動くようになり**ます。

続ける秘訣1

～小さな成功体験～



毎日のルーティン
に組み込む
習慣

まずは短期間で達成できるような目標からスタート。成功体験が次のモチベーションにつながり最終ゴールに近づく。

続ける秘訣2 ～習慣化の力を利用～

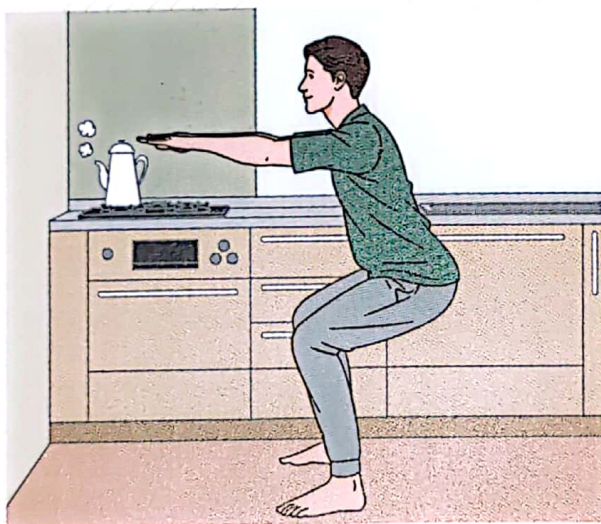
日常生活で何気なく行っている習慣をトレーニングのスイッチにすれば、挫折を防ぐことができる。長く続けるには、実行しやすい習慣とセットにするのがおすすめ。

ある習慣と
結びつける



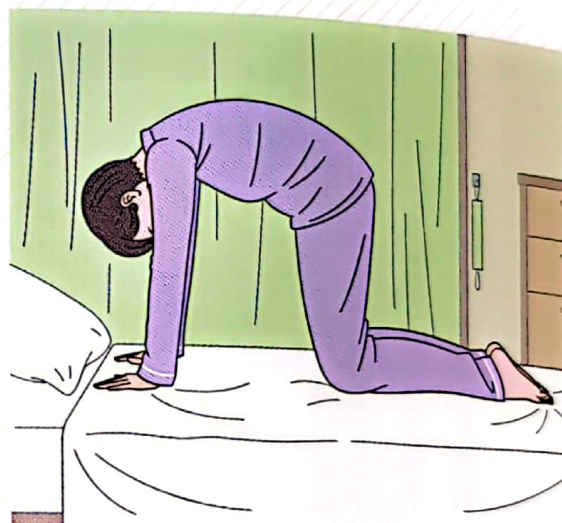
無理なく
続けられる！

／例えば…／



お湯が沸くまでトレーニング

朝コーヒーを淹れるためにお湯を沸かす、その数分間を利用する。



寝る前にストレッチ

ベッドの上でストレッチをすれば、スムーズに眠りにつける。

習慣化のポイント

- 日常生活の中で行っている習慣と結びつける
- 「いつ」「どこで」「何を」するかを明確にする
- 朝できなかったら夜行うなど、もしものときの対策を決めておく

体幹トレーニングは 体のベース作り

筋肉を鍛える前に
体幹をしっかり整える

体幹トレーニングでは、腹横筋など内臓の周りにあるインナーマッスルを鍛えます。一方、筋肉トレーニングで鍛えるのは、腹直筋などのアウターマッスルです。筋トレで腹筋を鍛えても、インナーマッスルが弱いままでは筋力のバランスを崩し、ケガを引き起こしかねません。プロサッカー選手の長友佑都選手は大学時代から腰痛を患い、何度も大きなケガに襲われましたが、体幹トレーニングでインナーマッスルを鍛え、筋力バランスを改善。筋肉のヨルセツトで体幹部を覆うようにして腰痛を改善しました。筋トレで効果を上げるためには、まず体幹部分を鍛えることが大切なのです。

体幹トレーニングで体の下地がしっかりできれば、ケガをしにくい体ができ上がり、筋トレなどのトレーニングの効果もグンと上がります！



筋肉と体幹は両方鍛えるのがベスト

体幹トレーニングは
体のバランスが安定する



主に胴体部分を鍛える

胴体まわり(肩関節、股関節)
も鍛える

効果

インナー
マッスル強化

体型維持

ケガの予防

姿勢矯正



体の下地ができて上がる



さらに強い体を作りたいなら

筋トレなどで筋力を増強する！

力をチェック

まずは自分の体幹力を確認してみましょう。どちらもシンプルですが、これで体幹力がどのくらいか、下半身としっかり連動できているかがわかります。

体幹力チェック①

片脚を上げてバランスを崩さず立つことができるかをチェック。

頭がグラグラしていない。

肩の高さが左右揃っている。

上半身が前に倒れていない。

正面から

腰に軽く手を添える。腰は平行に保つ。

ひざをまっすぐ上に引き上げる。



30秒
キープできるか
チェック!

ゆっくり息を吐きながら片脚を上げる

あなたの体幹

横から

視線は前。

背筋がまっすぐ
伸びている。

軸足が曲がって
いない。

NG

腰が落ちると上
半身が後ろに下
がっている。

反対の脚でも
チャレンジ

体幹力チェック②

ひざを立てて座った状態からゆっくり上体を倒し、インナーマッスルの強さをチェック。

1

軽く足を開き
ひざを立てて座る

両手をひざの上に
のせる。



10秒
キープできるか
チェック!

2

腕を伸ばして
上体を後ろに倒す



3秒かけて
上体を倒す

3

ゆっくり上体を戻す



5回
できるか
チェック!



難易度 UP ! 体幹力チェック

1



仰向けになり両ひざを立てる。

2



ゆっくり上体を起こし、
手をひざ上の位置でキープ。

5回できるか
チェック!

理想の体を作る

目的別プログラム

目的を明確にして
効率よく理想の体へ

体幹トレーニングの目的は人それぞれです。運動不足を解消したい人
もいれば、ダイエット効果を高めた
いという人もいるでしょう。そこで、
次ページで紹介する目的別プログラ
ムでトレーニングすることをおすす
めします。慣れてきたら、複数のプ
ログラムを組み合わせたり、種目を
増やしたりしてもいいでしょう。

ただし、必ずやってほしいのが体
幹トレーニングの基本、ドローイン
とストレッチです。ドローインで正
しい呼吸を確認し、ストレッチで筋
肉の緊張をゆるめる。これをやると
やらないとでは、トレーニング効果
に大きな差が出ます。

慣れてきても、基本は大切

体幹トレーニングで結果を出すた
めには、ひとつひとつの動作を確
実にやるのがとても大切。自己
流にならないよう、常にお手本の
写真を確認しながら行うとよい。



おすすめの目的別プログラム

＼とにかく痩せたい！／

1 ダイエット ▶p.82

せっかくダイエットを頑張っても、お腹だけが痩せないのは、お腹まわりのインナーマッスルが弱いことが原因。体幹を鍛え、腹圧を強くすれば内臓をぐっと内側にしめるので、お腹が凹む。

＼体を動かしたい！／

2 運動不足解消 ▶p.83

体幹ストレッチとトレーニングはシンプルな動作だが、全身にくまなく負荷をかけられて運動効果は抜群。運動不足解消にはもちろん、運動したいけれども時間がないという人にもおすすめ。

＼美しく見せたい！／

3 姿勢改善 ▶p.84

姿勢の悪さは、体の不調に加え「見た目が暗い」「やる気がなさそう」などに見られてしまう恐れもあり。体幹を鍛え、いい姿勢を保てればマイナスイメージを払拭できて、気持ちも明るくなれるはず。

＼強い体になりたい！／

4 ボディメイク ▶p.85

体幹が強くなれば筋力も効率よく鍛えられ、外見の美しさにもつながる。スポーツのパフォーマンスアップはもちろん、日常生活での動きもしなやかになるので、ケガや病気の予防にも。

目的別プログラム①

ダイエット



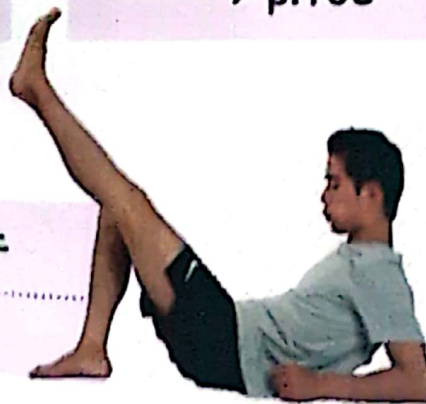
1 ひざ上げクランチ

▶ p.101



2 サイドブリッジ

▶ p.103



3 V字クランチ

▶ p.104



4 ベットボトルキープ

▶ p.123



5 上体ひねり

▶ p.128



6 腕の水平引き寄せ

▶ p.134

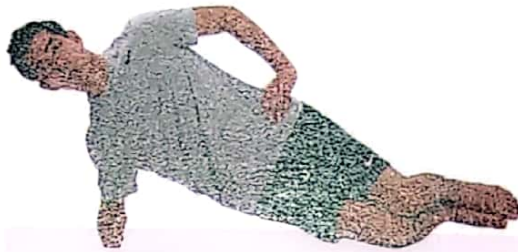
目的別プログラム②

運動不足解消



1 ひざ上げクランチ

▶ p.101



2 サイドブリッジ

▶ p.103



3 スクワット

▶ p.106



4 片脚スクワット

▶ p.112



5 腕の上げ下げ

▶ p.120

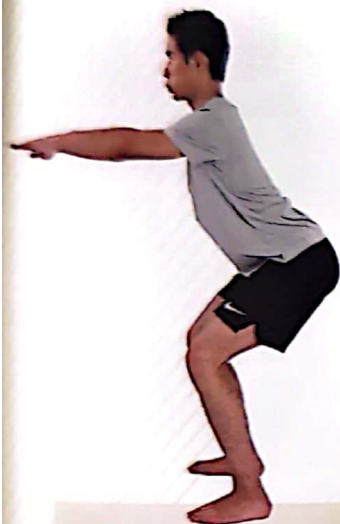


6 かかと上げ

▶ p.127

目的別プログラム③

姿勢改善



1 スクワット

▶ p.106



2 踏み込み
スクワット

▶ p.110



3 上体反らし

▶ p.116



4 肩回し

▶ p.118



5 片脚立ち

▶ p.124



6 上体ひねり

▶ p.128

目的別プログラム④

ボディメイク



1 フロントブリッジ

▶ p.102



2 サイドブリッジ

▶ p.103

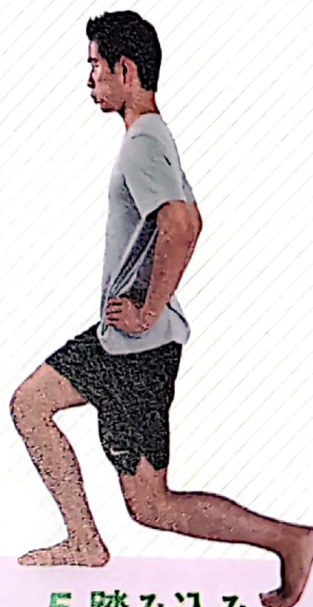
3 V字クランチ

▶ p.104



4 ツイストバランス

▶ p.114



5 踏み込みスクワット

▶ p.110



6 片脚かかと上げ

▶ p.131

上半身ストレッチ

ターゲット▶ お腹

①脇腹を伸ばす

脇の下から脇腹までしっかり伸ばして、
猫背の矯正や肩こりの解消を！

1

両ひざを開き、左右の
足裏を合わせる

吸う

右手は腰に
添える。

左腕をまっすぐ
上げる。



左側のお尻は
しっかり床に
つける。

2

左腕を上げたまま
右側へ体を倒す

ココを意識

▶ お腹

ターゲット▶ お腹、背中

上半身ストレッチ

② 脇腹と背中を伸ばす

脇腹や背中をしっかり伸ばして、腰痛予防や姿勢矯正にも働きかける。

1 右ひざを立て、伸ばした左脚の外側に置く

立てた右ひざと伸ばした左脚のひざを一直線にする。

左腕を右ひざの外側に当てる。

10秒キープ

右手はお尻の後ろに置く。

左腕でひざを固定。

ココを意識

▶ お腹、背中

2 上半身を右へねじる

脚を入れ替えて同様に行う

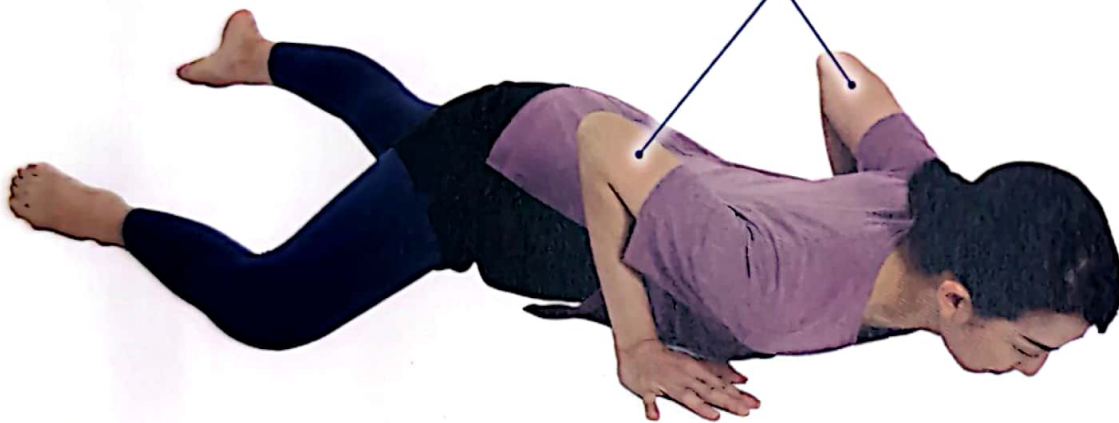
ターゲット▶ お腹

③脇腹と股関節を伸ばす

骨盤のゆがみがとれ代謝がよくなる。
太りにくい体になりダイエット効果も抜群。

1 うつぶせになり
右脚のひざを曲げ
左脚は伸ばす

両手は胸の
横に置く。



2 両手で床を押して
上体を起こす

ココを意識

▶ お腹



3 右肩越しに 後ろを振り返る



脚を入れ替えて同様に行う

足腰ストレッチ

ターゲット▶内もも

①太ももの内側を伸ばす

正しい姿勢をキープするには、太ももの内側をやわらかくすることが大切。

1 両ひざを開き
両手で足裏を
合わせて座る

2 背筋を伸ばしたまま
体を前に倒す



ココを意識

▶内もも



足を体に引き
つける。

ターゲット▶太もも（後ろ）

②太ももの裏側を伸ばす

太もも裏をやわらかくすることで血行がよくなり、疲労物質の排出がスムーズになる。



1 両手を床につき
右脚を前に
左ひざは立てる

2 お尻を
後ろへ引く

手の位置は
そのまま。



脚を入れ替えて
同様に行う

10秒キープ

ココを意識

▶太もも（後ろ）

ターゲット▶太もも（前）

前ももからお腹を伸ばす

前ももからお腹にかかる腸腰筋を鍛えると、骨盤が安定する。

1

右足を前に
左ひざを立てる

両手を右足の太ももの上に置く。

体重を前方
にかける。

10秒キープ

2

背骨を伸ばしたまま
右腿へ踏み込む

脚を入れ替えて
同様に行う

足腰ストレッチ



ADVICE

バランスがとりにくい人は、後ろ足の指を立てると安定しやすい。



ココを意識
▶ 太もも (前)



POINT

バランスがとれるようになったら、つま先は寝かせてチャレンジ。



背中ストレッチ

ターゲット▶ お腹、背中

①背骨の柔軟性を高める

背骨を動かせば自律神経が整い、心と体の不調改善に力を発揮する。

1

よつんばいになる

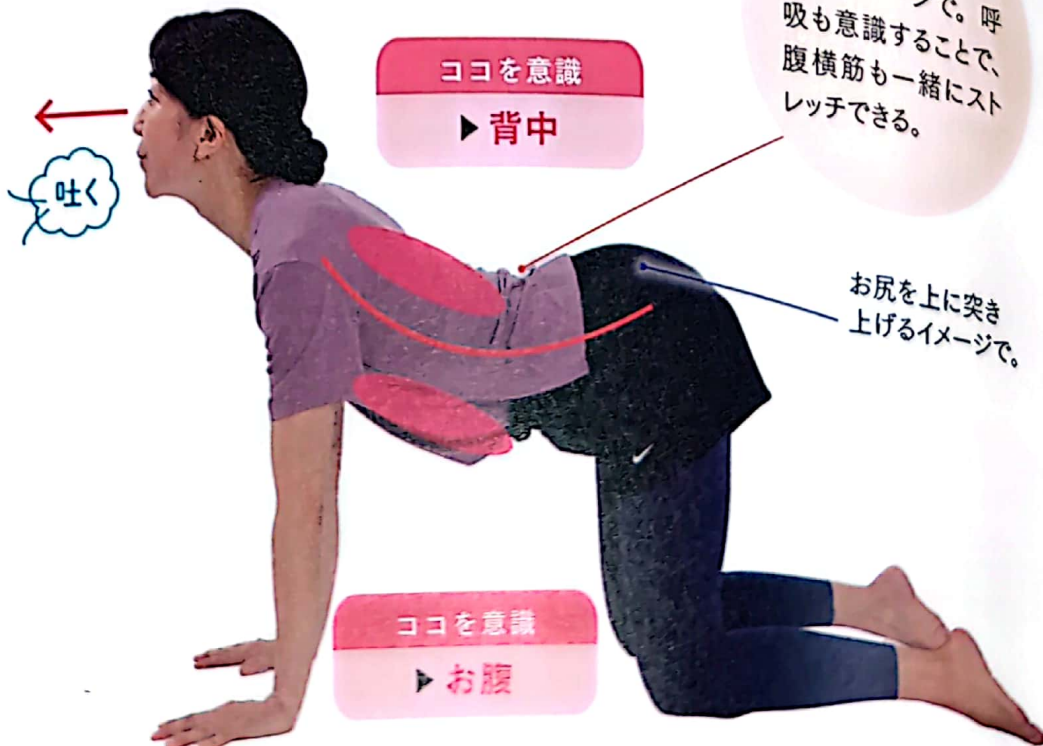


背中ストレッチ



3 目線を上げて
背中を反らせる

回数：10回



ターゲット▶背中

②肩と背中を伸ばす

肩から背中をストレッチし、慢性的なこりを改善。

1

よつんばいになる



2

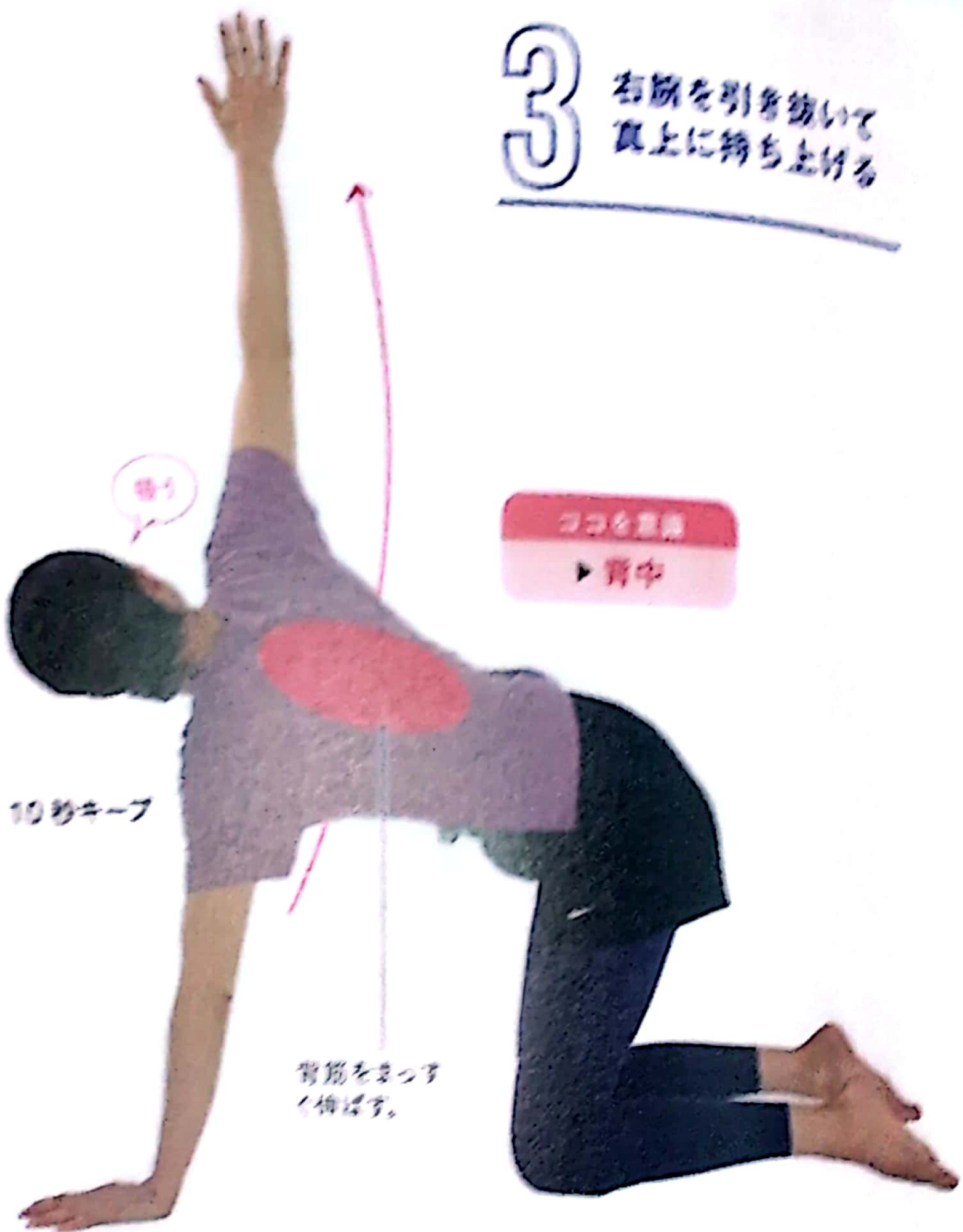
右腕を左の脇の下から左へ通す



背中ストレッチ

3

右腕を引き抜いて
真上に持ち上げる



動画でも紹介



反対の腕も同様に行う

ターゲット▶背中

③背中と脇腹を伸ばす

シンプルな動きだけに、しっかりと負荷をかけることが大切。

2

上半身を
左へねじる

ココを意識

▶ 背中

背中の伸びを
感じるところま
で、ねじる。



1

手をクロスして
肩の上に置く

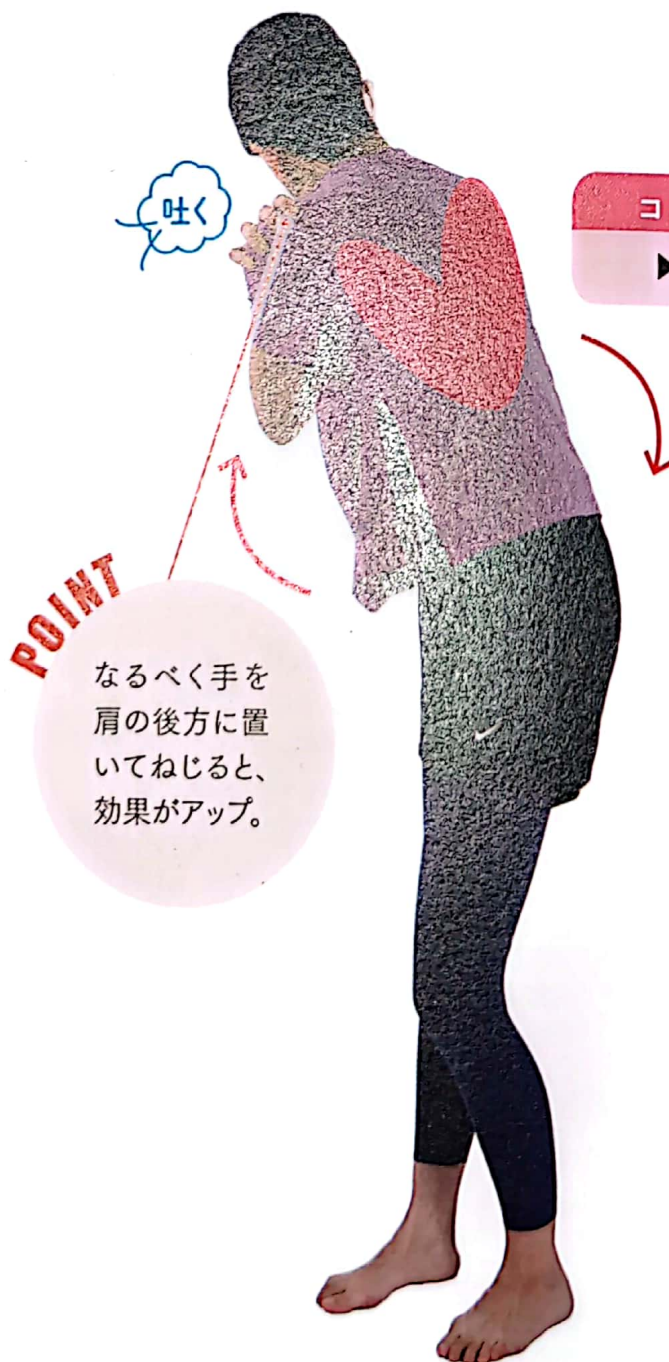
吸う



4 反対の右側にねじる

回数：左右各 10 回

3 体を正面に戻す



体幹トレーニング

ターゲット▶ お腹から太もも（前）

① クランチ

腹筋を意識して行えば、代謝アップとお腹の引き締め効果が期待できる。



1 仰向けに寝て
両ひざを立て
左脚を持ち上げる

2 3秒かけて
ゆっくり肩と
胸を起こす

脚を入れ替えて
同様に行う

POINT

頭だけが浮いた状態にならないよう、両肩と胸を起こす。

吐く



ココを意識
▶ お腹から太もも（前）

ターゲット▶ お腹、背中

②ひざ上げクランチ

腹筋に力を入れてぐっと引き上げると、背筋が鍛えられ、内臓を支える力が強くなる。

1 よつんばいになる

体幹トレーニング

2 ひざを床から浮かせる

ココを意識

▶ 背中

30秒キープ

頭から踵までが一直線になるように、

吐く

ココを意識

▶ お腹

ターゲット▶ お腹、背中

③フロントブリッジ

全身を一直線にキープすることで、背中や腰まわりなどの筋肉に働きかける。

1

うつぶせになり
肩の真下でひじをつく



2

3秒かけてひざを上げ
7秒キープ

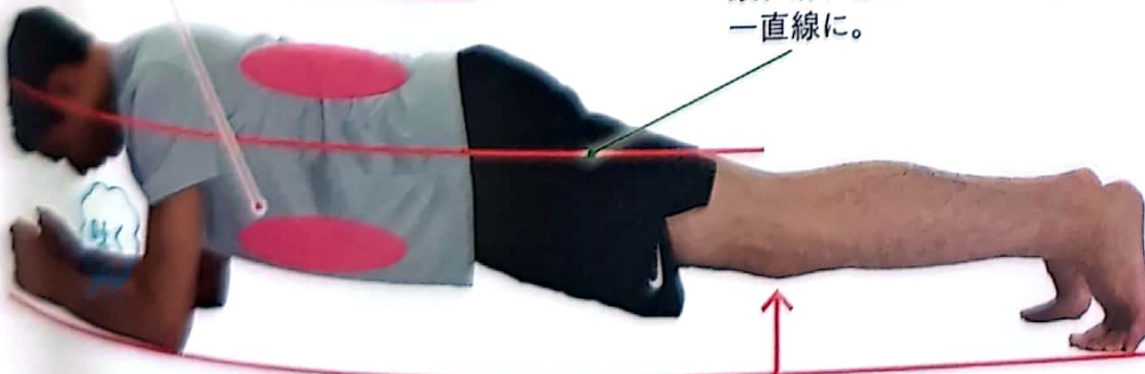
POINT
お腹が落ちない
ように意識
して。

ココを意識

▶ 背中

回数：5回×3セット

頭、肩、腰までを
一直線に。



ココを意識

▶ お腹

ターゲット▶ お腹

④サイドブリッジ

上半身が前に傾かないよう腹筋にしっかり力を入れて、息を吐きながら体を起こす。

体幹トレーニング

1 横向きになり
右ひじを床につく

ひざは軽く
曲げて両脚
を揃える。



ココを意識

▶ お腹

2 3秒かけて
腰を上げ
7秒キープ

回数：左右各5回×3セット

手と脚を入れ替えて
同様に行う



ターゲット▶ お腹から太もも（前）

⑤ V字クランチ

ドローインの要領で呼吸をしながら行えば、お腹まわりの筋肉がより効果的に鍛えられる。

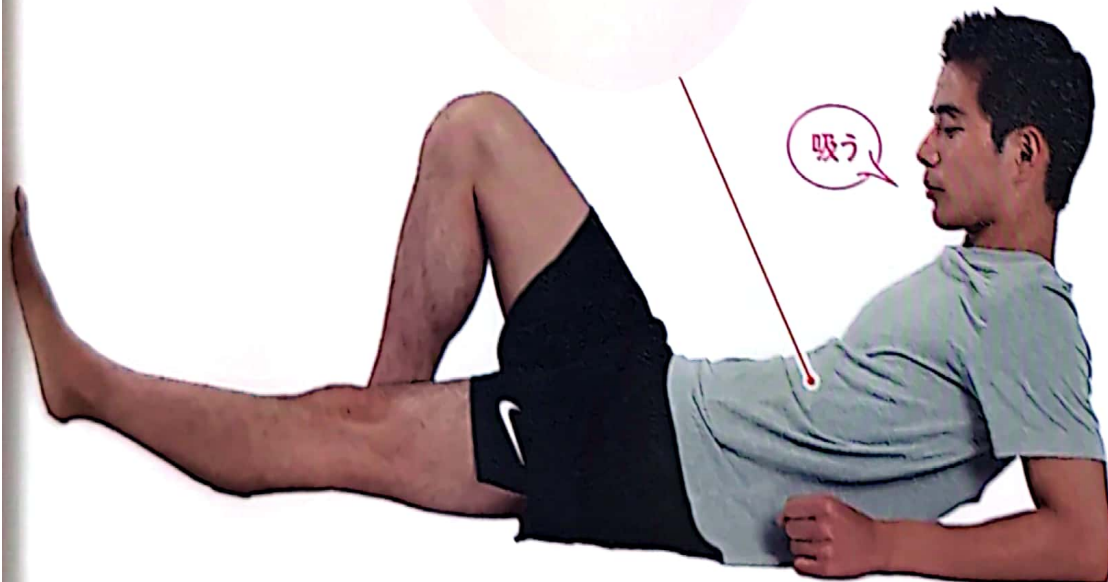
1

仰向けから上体を起こし
ひじをついて右ひざを立てる

POINT

ドローインでしっかりお腹をかためてから行えば、効果アップ。

吸う



2

左脚を右ひざの高さまで
持ち上げる

回数：左右各 10 回×3セット

3秒かけて
ゆっくり上げ、
7秒キープ

体幹トレーニング

POINT

脚を上げる際
は、おへそを
のぞき込むイ
メージで。

吐く

脇を入れ替えて
同様に行う

ココを意識

▶ お腹から太もも（前）

POINT

腰を床にぐっ
と押しつけて体
を安定させる。

動画でも紹介



NG

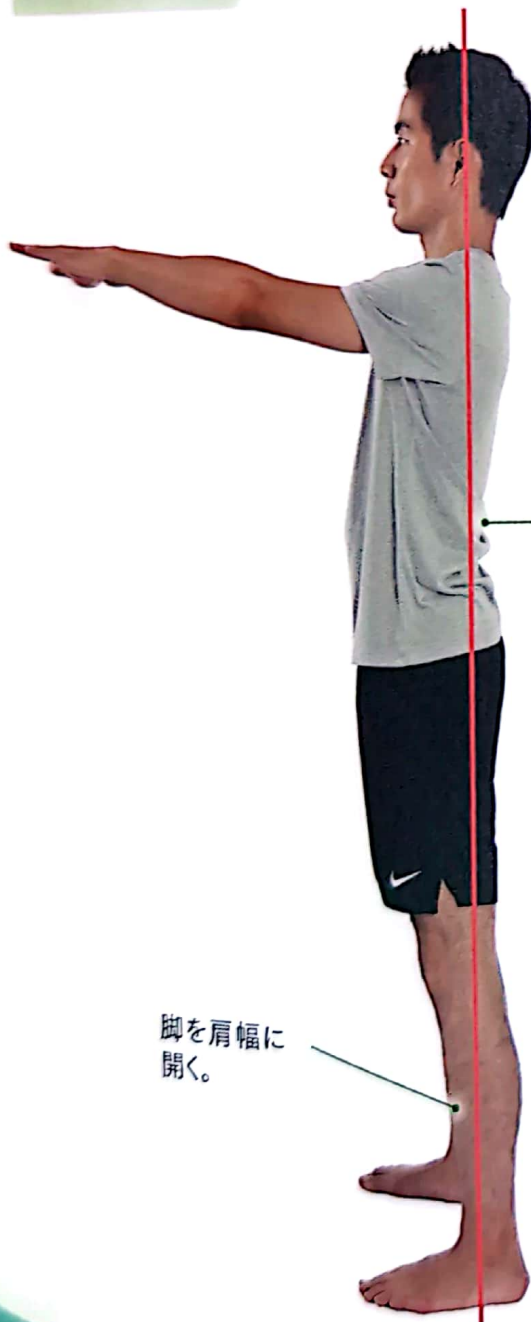
脚を上げたときに腰を床か
ら離してしまうと効果が半
減。腰も痛めてしまう。

足腰トレーニング

ターゲット▶ お腹、お尻

①スクワット

ゆっくりしゃがむことで、お尻や太ももなどに働きかける。
腹圧も強化され、ぽっこりお腹の解消にも。



1

腕をまっすぐ前に
伸ばして立つ

背筋はまっすぐ
伸ばす。

足を肩幅に
開く。

ADVICE

バランスをとりにくい人
やシニアは椅子に座っ
て行うとよい。

▶ p.185 で紹介

2 腕をまっすぐ伸ばしたまま お尻を後ろに引きつつ腰を下ろす

回数：10回

足腰トレーニング



ターゲット▶太もも（前）、お尻

②前かがみスクワット

腰を反らせないように注意して上半身を倒す。腹圧を意識し腹筋・背筋を鍛える。

1

両手を腰に当て
脚を前後に開いて立つ



2

後ろ脚のひざをさらに曲げ
3秒で上半身を倒す

回数：左右各 10 回

3 秒かけて前屈

足腰トレーニング

吐く

背筋は
伸ばしたまま。

ココを意識
▶ 太もも (前)

ココを意識
▶ お尻

POINT

上半身を倒す
際、重心は後
ろの曲げた脚
のほうに置く。

脚を入れ替えて
同様に行う

ターゲット▶ 太もも（前・後ろ）、お尻、ふくらはぎ

③踏み込みスクワット

一歩踏み出すようにしてバランスをとるには体幹力が求められる。

1

両手を腰に当て、片方の脚を後ろに大きく引く

背筋はまっすぐ伸ばす。

手は腰に。

後ろ脚のかかとを上げる。



2

背筋をまっすぐ伸ばしたまま、腰をぐっと落とす

回数：左右各 10 回

吐く

3 秒かけて腰を落とす

ココを意識

▶ お尻

POINT

ひざを痛めないよう、あまり深くしゃがまなくてもOK。

ココを意識

▶ ふくらはぎ

ココを意識

▶ 太もも（前・後ろ）

脚を入れ替えて同様に行う

ターゲット▶太もも（前・後ろ）、お尻、ふくらはぎ

④片脚スクワット

お尻の筋肉が使われて、かたくなっていることを意識。ひざはそれほど曲げなくても大丈夫。

1

右手を腰に当て
左手をお尻に添える

背面



背面

2

左脚に重心をかけて
左ひざを曲げる

回数：左右各 10 回

足腰トレーニング

POINT

背筋を伸ばしお尻
を突き出すイメージ
で腰を落とす。お尻
がかたくなっていれ
ば効いている証拠。

吐く

ココを意識

▶ お尻

ココを意識

▶ 太もも（前・後ろ）

脚を入れ替えて
同様に行う

NG

前かがみすぎないよう
に注意。

ココを意識

▶ ふくらはぎ

横

ターゲット▶ お腹、太もも（前）

⑤ツイストバランス

中腰の状態バランスをとりながら上体をひねることで、体幹を鍛える。



1 脚を前後に開き、腰を落とす



正面

2

腰を落としたまま、腕を
左右に動かす

回数：左右各 10 回

吐く

足腰トレーニング

POINT

顔は正面に向け
たまま、下半身
を固定し、上体
だけを動かす。

ココを意識

▶ お腹

ココを意識

▶ 太もも (前)

動画でも紹介



脚を入れ替えて同様に行う

横

背中トレーニング

ターゲット▶背中

①上体反らし

お腹の力が抜けないよう腹筋にしっかり力を入れよう。

30秒キープ



ココを意識

▶背中

1

腰幅に脚を開き立つ

2

腕をまっすぐ上に
上げ、上体を大き
く後ろに倒す

NG

お腹を突き出すと背中
の筋肉が伸びなくなる。



背筋を
伸ばす。

ターゲット▶背中

②W字トレーニング

慢性的な肩こりの原因には、肩甲骨の動きの悪さが関わっている。頑固な肩こりを解消！

背中トレーニング

ココを意識

▶ 背中

1

両腕をまっすぐ上に上げる

ゆっくり
3秒かけて
下げる

POINT

両ひじを曲げる際、
肩甲骨を中央に
ぎゅっと引き寄せる。

2

両ひじを曲げて
脇に引き寄せる

回数：10回

腰幅に脚
を開く。

ターゲット▶背中、肩

③肩回し

肩甲骨をできるだけ大きく動かすことで、肩や首のこりの解消につながる。

1

指先を肩に軽く触れたまま、肩を前から後ろへ交互にゆっくり回す



正面



肩を前から
後ろへ回す。

ココを意識

▶ 背中、肩

脚は肩幅に
開く。

背面

2

反対に後ろから前に肩を
交互にゆっくり回す

回数：前回し・後ろ回し各 10 回

動画でも紹介



背中トレーニング

頭がブレないよ
うに注意。

肩を後ろか
ら前へ回す。

ココを意識

▶ 背中、肩

正面

背面

ターゲット▶背中、胸

④腕の上げ下げ

背筋を伸ばして上体を揺らさず、腕を前後左右に動かして、可動域を広げよう。

1

腕を斜め下に
まっすぐ伸ばす



ココを意識

▶ 背中

脚を腰幅に
開き、軽くひ
ざを曲げる。



2

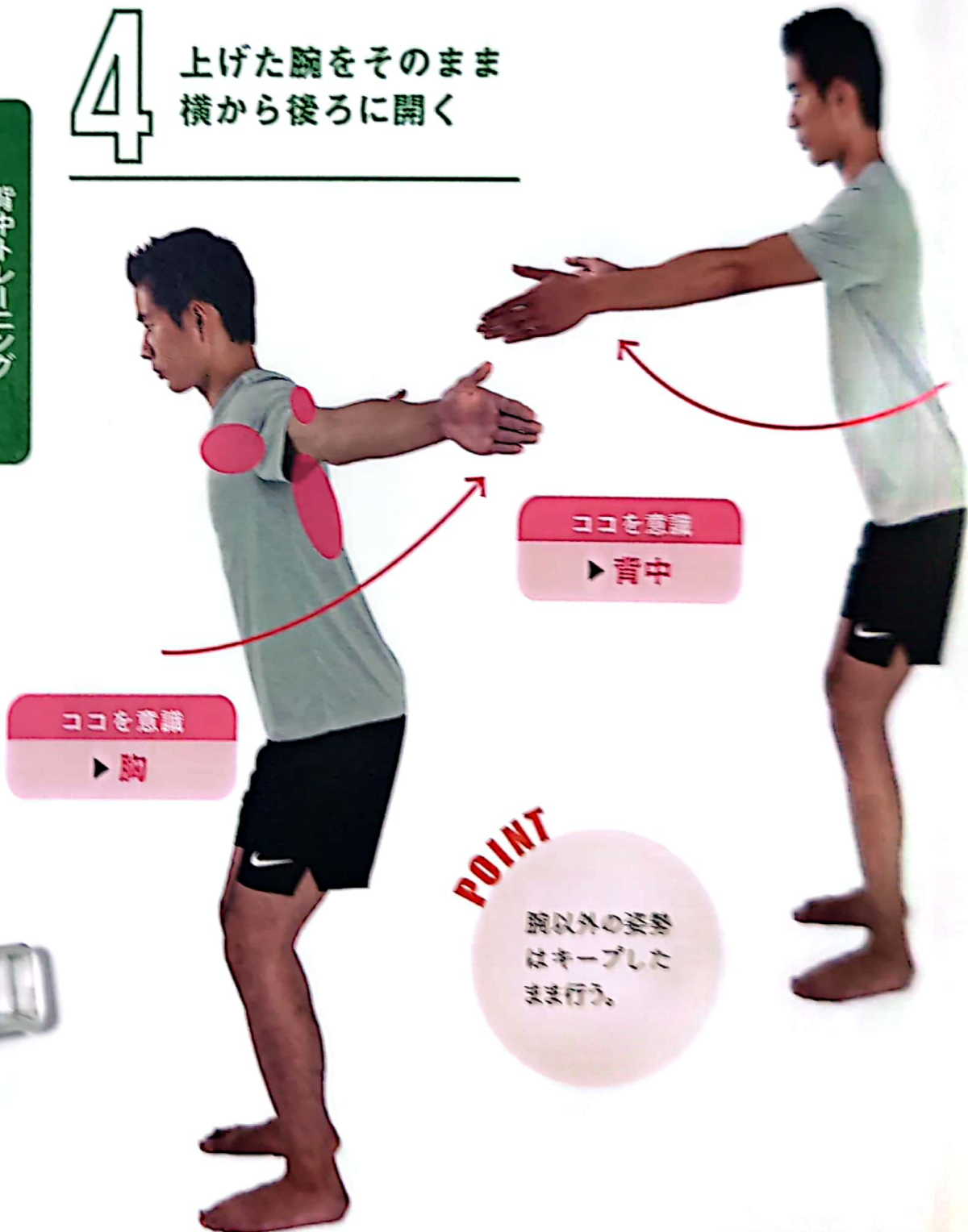
腕をゆっくり
後ろに伸ばす

5へ続く

3 腕を前に動かし、
肩の高さまで上げる

4 上げた腕をそのまま
横から後ろに開く

背中トレーニング



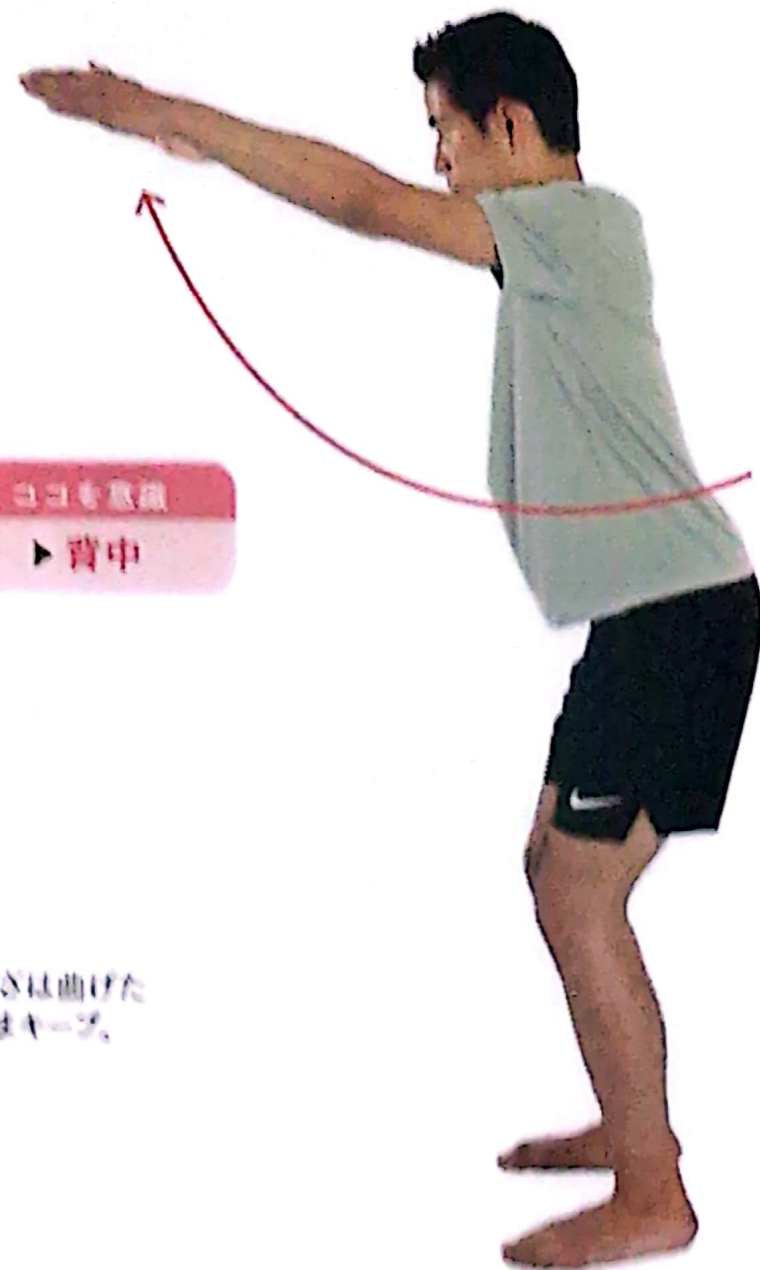
6

両腕をまっすぐ上から後ろに開く

回数：①～⑥を10回

5

腕を前に動かし、
頭の高さまで上げる



ここを意識
▶ 背中

ひざは曲げた
ままキープ。

ターゲット▶背中

⑤ペットボトルキープ

広背筋と同時に腕の筋肉も鍛えられ、この腕の引き締めも期待できる。

2 息を吐きながら
両ひじを横に開く

回数：30回

吐く

ひじの角度は
90度をキープしたまま。

1 両手にペットボ
トルを持ち、肩の高
さに上げる

両ひじは90度
に曲げる。

POINT

ペットボトルに入れ
る水の量で負荷を
調整可。最初は、
500mlサイズに半分
の水からスタート。

ココを意識

▶ 背中

脚は腰幅に
開く。

下半身バランストレーニング

ターゲット▶ お腹、背中、お尻

①片脚立ち

普段使わない下半身の筋肉を刺激し、股関節まわりの柔軟性をアップ。腕を前に組むことでバランス力を強化する。

1

両手を胸の前で交差させ肩を軽くつかむ

正面



背筋を伸ばして立つ。

横



脚を腰幅に開く。

2 3秒かけて 片脚を上げる

回数：左右各 10 回

横

ココを意識
▶ 背中、お尻

ココを意識
▶ お腹

背筋を伸ばしたまま。

3秒で上げて
10秒キープ

脚を入れ替えて同様に行う

正面

ターゲット▶ お腹、お尻

②壁押し

太もも上げは腸腰筋や腹筋、下半身の筋肉を鍛え、ランスをとるために最適。

2

片方の脚を3秒かけてゆっくり引き上げる

1

前傾姿勢で両手にぐっと押し

回数：左右各10回



ターゲット▶太もも（前）、ふくらはぎ

③かかとと上げ

ふくらはぎ、足裏、お尻など、正しい姿勢を維持するために大切な筋肉が鍛えられる。

2 かかとをストンと落とす

回数：5回

吐く

体がぐらぐらしないよう注意する。

下半身バランストレーニング

1 ゆっくりかかとを上げる

腰に手を当てる。

ココを意識
▶太もも（前）

ココを意識
▶ふくらはぎ

ストン

つま先をやや外側に向ける。

ターゲット▶ お腹、背中

④上体ひねり

ウエストをしぼるイメージでひねる、体幹力強化に加え、お腹まわりをスッキリさせる効果も。

正面

1

両手を前でクロスし
右脚を左脚の前に置く

POINT

腹筋にぐっと
力を込めて、
重心は体の
真ん中に置く。

POINT

幅は足の大きさ
の半分くらい。

左右の脚は一
直線になるよ
うにする。

背筋を伸
ばす。

横

3へ続く

2 上体を右へ
ひねる

横

POINT

腰がついて
いけないよう
ウエストから
ひねる。

ココを意識

▶ お腹

ココを意識

▶ 背中

下半身バランストレーニング

吐く

正確

ひざは曲
げない。

膝を
曲げ
ない
こと
を
し
て
く
だ
さ
い

3

脚を前後入れ替えて
左へ上体をひねる

回数：左右各 10 回

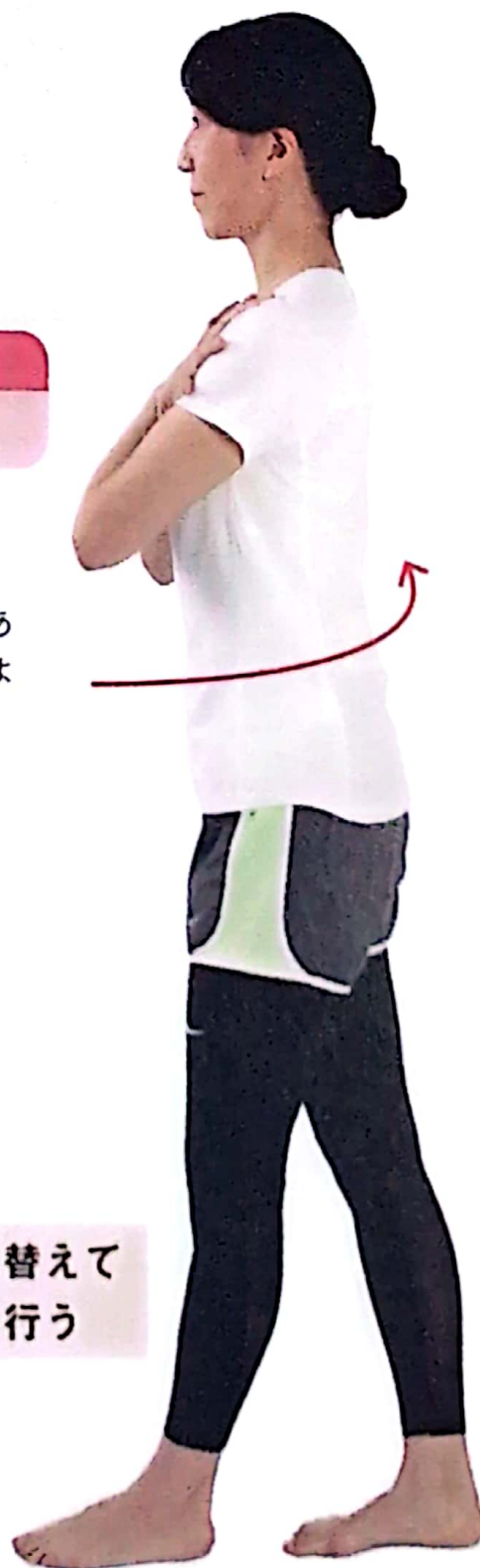


ココを意識

▶ お腹

腰から下はあ
まり回さないよ
うに。

脚を入れ替えて
反対側も行う



ターゲット▶ ふくらはぎ、足裏

⑤片脚かかと上げ

ふくらはぎの筋肉に加え、パフォーマンスの向上に
欠かせない足指の筋肉も鍛えられる。

POINT

背筋を伸ばし、
腹筋に力を入れ
バランスを保つ。

1

腰に手を当て
左脚を上げる

2

右脚のかかとを
ゆっくり上げ、
ストンと落とす

回数：左右各 5 回

ココを意識

▶ ふくらはぎ

ココを意識

▶ 足裏

下半身バランストレーニング

脚を入れ替えて
同様に行う

ターゲット▶太もも（前）、お尻

⑥クロススクワット

お尻や太ももをはじめ下半身全体を鍛えられる。まっすぐな背筋を意識して行うとよい。

正面



左右の脚は一直線になるように並べる。

1

両手を前でクロスし
右脚を左脚の前に置く

横



背筋を伸ばす。

POINT

幅は足の大きさの半分くらい。

正面

2 ひざを曲げ
腰を落とす

回数：左右各10回

吐く

背筋は伸ばしたまま

横

下半身のイメージ

ココを意識
▶ お尻

ココを意識
▶ 太もも（前）

POINT

ひざを曲げる際にかかとが浮かないように。

脚を入れ替えて
同様に行う

ターゲット▶背中

⑦腕の水平引き寄せ

体幹と同時に太ももの筋肉を鍛える。腕を体にぐっと寄せることで肩甲骨の可動域もアップ。

正面



1

右脚を一步前に踏み出し、両腕を伸ばす



水平にまっすぐ前へ腕を伸ばす。

後ろの左足のかかととは上げる。

横

正面

2

ひじを曲げて
後ろへ引く

回数：左右各 10 回

吐く

横

背筋は伸ばしたまま。

ココを意識

▶ 背中

脚を入れ替えて
同様に行う

ターゲット▶ お腹

⑧上体水平ひねり

上体を大きく動かしてもブレない体幹ができ上がり、腰痛予防の効果もある。

1

右脚を一步前に踏み出し、両腕を横に伸ばす



2

右へ体をゆっくりひねり、左へもひねる

回数：左右各 10 回

脚を入れ替えて同様に行う

動画でも紹介



ターゲット▶ 背中、太もも（前）、お尻

⑨斜め腕伸ばし

前傾姿勢でバランスをとることで、太ももの前と後ろの筋肉をしっかり鍛える。

2 3秒かけてゆっくりひじを曲げる

回数：左右各 10 回



ココを意識

▶ 背中

ココを意識

▶ お尻

ココを意識

▶ 太もも（前）

1 右脚を大きく後ろに引き、左ひざを曲げる



POINT

指の先からかかとまで一直線になるよう腕を伸ばす。

脚を入れ替えて同様に行う

足指トレーニング

①足指じゃんけん

足指を動かせば血行が改善される。テレビを見ながらなど、すきま時間にチャレンジ！

1

椅子にやや浅めに座り
脚を前に伸ばす

POINT

ひざを曲げてやると脚がつりやすいので、脚を伸ばして行うのがよい。



2

足の指でグー、チョキ、パーを作る

回数：各5回



パー



チョキ



グー

② タオルギャザー

足指とともに足のアーチを強化し、外反母趾や
き指などの改善が期待できる。



1

床に広げたフェイス
タオルの端に足をのせる

椅子にやや
浅めに座る。

2

足の指で
タオルを
つかむ



3

グーとパーを繰り返し
タオルを手前に引き寄せる

回数：左右各 3 回

足の位置は変
えず、指だけ
で引き寄せる。

脚を入れ替えて同様に行う



③ボールつかみ

外反母趾の改善に加え、子供の扁平足防止やシニア世代の転倒防止などにも効果を発揮。

1

足指をボールの
上にのせる

ティッシュやお花紙
などを丸めて作った
ボール。

椅子にやや
浅めに座る。

2

5本の指でボール
をしっかりつかむ

3 ボールをつかんだまま 足を上げる

回数：左右各 5 回



脚を入れ替えて
同様に行う

POINT

足指を広げ



ギュッとつかむ



④土踏まずマッサージ

足裏には全身のツボが集中。揉むことで血行が改善され、老廃物を排出しやすくなる。

1

ボールの上に
足をのせる

椅子にやや
浅めに座る。

ボールの下に
タオルを敷く。



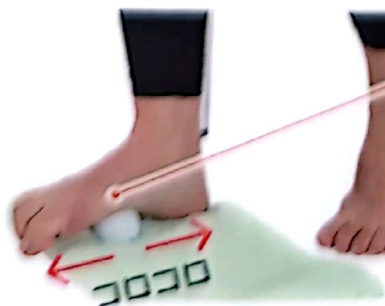
2

土踏まずに当てたボール
をコロコロと転がす

POINT

痛みを感じたら
あまり無理せず、
徐々に力をかけ
ていく。

脚を入れ替えて
同様に行う



⑤かかとの上げ下げ

デスクワーク中にも手軽にできる。足首だけで動かそうとせず、ふくらはぎにぐっと力を入れる。

1

片方のひざに両手を置き、下へ押す

ふくらはぎに力を入れる。

ココを意識

▶ ふくらはぎ



2

手を置いたほうのかかとを上げる

回数：左右各 10 回

足指トレーニング

動画でも紹介



COLUMN 2

履くだけで足指が鍛えられる トレーニング足袋に注目！

体幹トレーニングに足指の動きは欠かせない、そんな木場克己さんの思いがいかされたトレーニング用足袋「ナルトレタビ」。歩くだけでトレーニングできるスグレもの！

“地面を咬む”を促進

「体幹強化には足指がしっかり開くことが何より大切」と語る木場克己さん。その足指の強化に力を発揮するのが、日本伝統の足袋。つま先

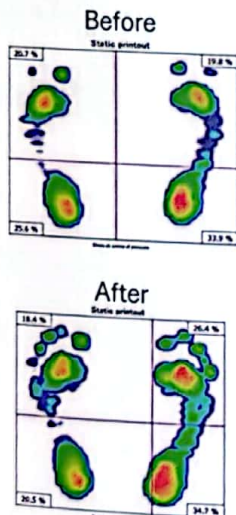
が2つに分かれているため、歩く際、指がしっかり開き、履いて歩くだけで足指のトレーニングになるというわけです。そうした考えのもと、木場さんの監修で誕生したのが、徳島県鳴門市で販売されている「ナル

トレタビ」です。2000年の歴史を持つ徳島県の伝統産業「鳴門の足袋」をトレーニング用に改良。足指強化に加え、土踏まずの形成をサポートしてくれます。体幹トレーニングの効果をアップし、現代人の足の悩みの解消や子供の浮き指防止にも力を発揮します。

取材／阿部えり



プロスノーボーダー岩淵麗（いわぶちれい）選手も履いてトレーニング。地時の指を強化し、見事、北京五輪で4位に入賞！



4週間のトレーニング前後で、足底圧を計測した結果、足裏の着地面積が大きくなり、足指もしっかり着地。



ナルトレタビ
NARUTO スポーツコミッション
(鳴門市 スポーツ課内)
088-684-1302

PART 3

家族みんなで 体幹を鍛えよう！

体幹トレーニングに年齢は関係ありません。何歳からでもはじめられます。この章では、ジュニアとシニア向けのトレーニングを紹介します。

トレーニングするときの チェック ポイント

筋力に個人差あり
痛みのマイペースで

体幹トレーニングで背中やお腹などを鍛えれば筋力がつくと同時に、体の中に軸ができて上がりますので、転倒予防につながります。ただし、運動習慣のない方が急にはじめる、かえって筋肉を痛めてしまう恐れがあります。まずは無理なくできるドローインからはじめましょう。呼吸をするだけでも、お腹まわりの筋肉はしっかり鍛えられます。慣れてきたらストレッチで筋肉の緊張をほぐし、柔軟性を高めるなど少しずつ進んでいくことが大切です。

また、トレーニングをする際には、腰やひざへの負担などについて、かかりつけの医師に確認したうえで行うようにしましょう。

体幹トレーニングをするときに気をつけること

呼吸に注意！

集中すると息を止めがち。常に呼吸を意識しながら行う。

はじめにストレッチを

ストレッチで筋肉をほぐせば、トレーニング効果が高まる。

無理はしない

必要以上に負荷をかけるのはNG。気持ちいいことを大切に。

疲れたら休む

疲れがたまると筋肉がかたまってしまいうので、ときおり休憩を。

安全な場所で

ぐらついたらずぐにつかまる場所があるなど、安全確保を第一に！

トレーニング前はストレッチを

トレーニングの流れ

1 ▶ ストレッチ

脇腹、内もも、背中などをじっくり伸ばす。



2 ▶ ドローイン

まずは深い呼吸がしっかりできているかを確認。



3 ▶ 体幹トレーニング

▶ 下半身トレーニング

▶ 足指トレーニング

柔軟性アップや足腰強化など、目指す筋肉に負荷をかけ筋力と体幹力を高める。

すき間時間にもドローインしてみよう



お腹を凹ませるだけのドローインはシニアも無理なく行える。散歩の途中、家事をしながら、テレビを見ながらなど、何かのついでにできるので、ぜひ毎日の習慣に！
▶ やり方は p.60～63 をチェック

シニア向けのストレッチ

年齢を重ねるほど柔軟性は不足してしまう。ストレッチで柔軟性をアップさせて動きやすく、転倒しにくい体を作る。

①脇腹を伸ばす

1

左右の足裏を合わせ
右の腕を上伸ばす



背筋をまっすぐ伸ばす。

前かがみにならないように注意。

ココを意識
▶ お腹

10秒キープ



2

腕を伸ばしたまま
体を左側に倒す

反対の腕も同様に行う

②内ももを伸ばす

1

両ひざを開き
足裏を合わせて座る

吸う

骨盤を立てる
イメージで座る。

両手で両足を
包むようにして
持つ。



2

3秒で上半身を倒し
7秒キープする

回数：2回

無理して上半身
を倒しすぎない
ように。

背筋を丸めすぎ
ない。

ココを意識
▶ 内もも

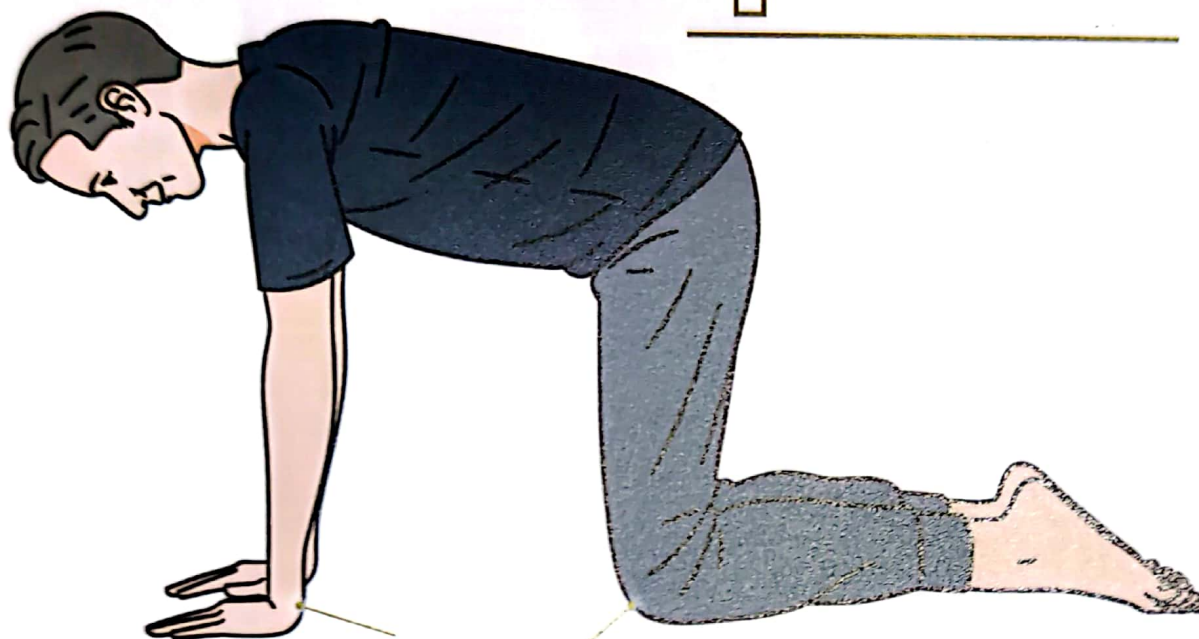
吐く



③背中のストレッチ

1

よつんばいになる



両手は肩の真下、
両ひざは骨盤の真
下に置く。

ココを意識

▶ 背中

おへそを
のぞき込む。

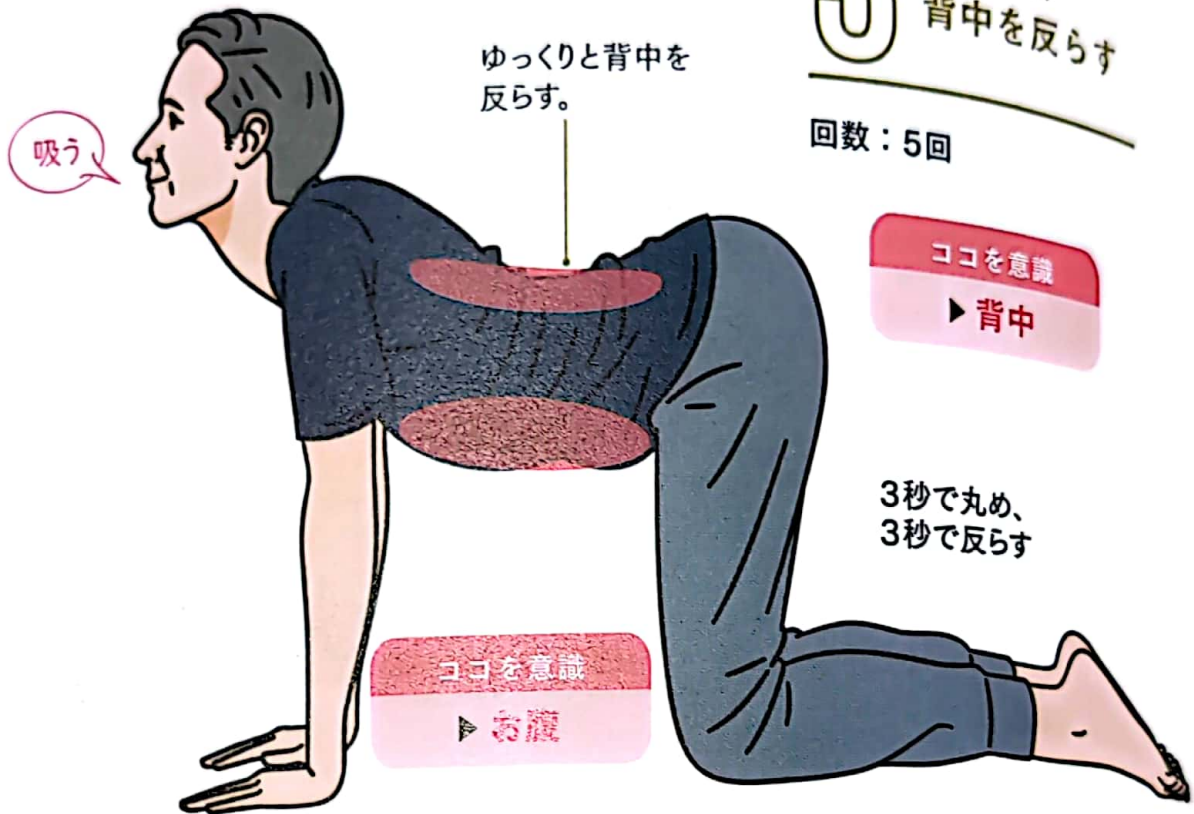


2

両手で床を押して
背中を丸める

3 顔を上げ
背中を反らす

回数：5回



合わせて
やってみよう

足指トレーニング



地面をしっかりつかんで歩くためには足指の動きがとても重要。指を全部広げたり親指だけを上げたりして動かしてみよう。

POINT

床に置いたタオルを足の指で引き寄せる運動は、テレビを見ながらでもOK。

そのほかにも p.138 ~ 143 で紹介

シニア向けの体幹トレーニング

体幹トレーニングで体の中に軸ができれば、転ばないことはもちろん、内臓機能も高まるため健康寿命を延ばすことにつながる。

①片ひざ上げ

1

仰向けになり
両ひざを立てる



2

右ひざを胸に引き寄せ、
頭を持ち上げる

回数：左右各5回

右ひざの角度は
90度のまま。

3秒で上げ、
3秒で下ろす

おでこと上げた
ひざを近づける。



脚を入れ替えて
同様に行う

ココを意識

▶ お腹から太もも（前）

②椅子かけスクワット

1

椅子に腰かけ
両手を前に伸ばす



2

背筋を伸ばしたまま
ゆっくり立ち上がる

回数：10回

ココを意識

▶ 太もも（前）

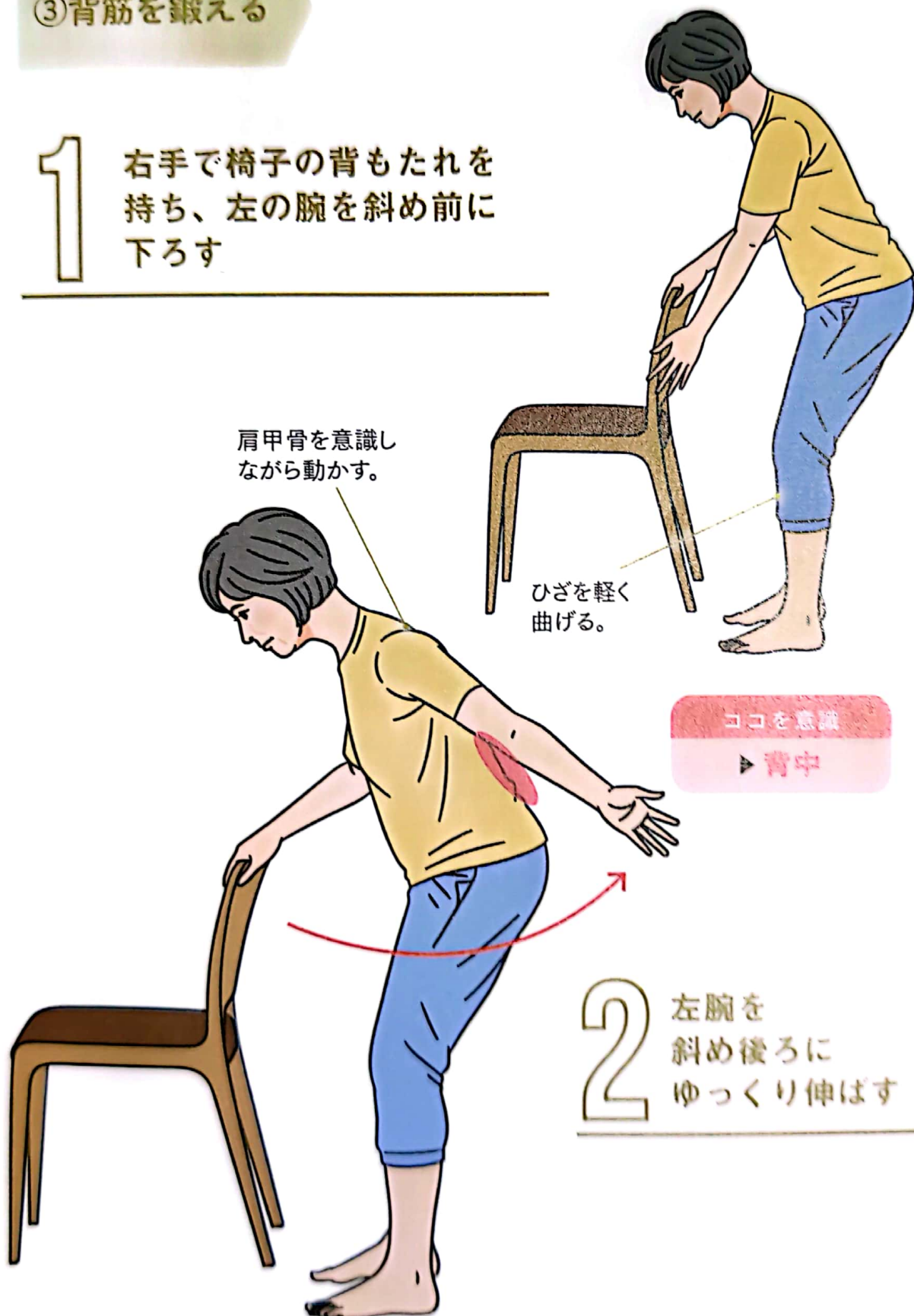
ココを意識

▶ お尻



③背筋を鍛える

1 右手で椅子の背もたれを持ち、左の腕を斜め前に下ろす



2 左腕を斜め後ろにゆっくり伸ばす

3

左腕を前方へ戻し
肩の高さまで伸ばす

ココを意識

▶ 背中



腕の高さは肩より
上を目指す。

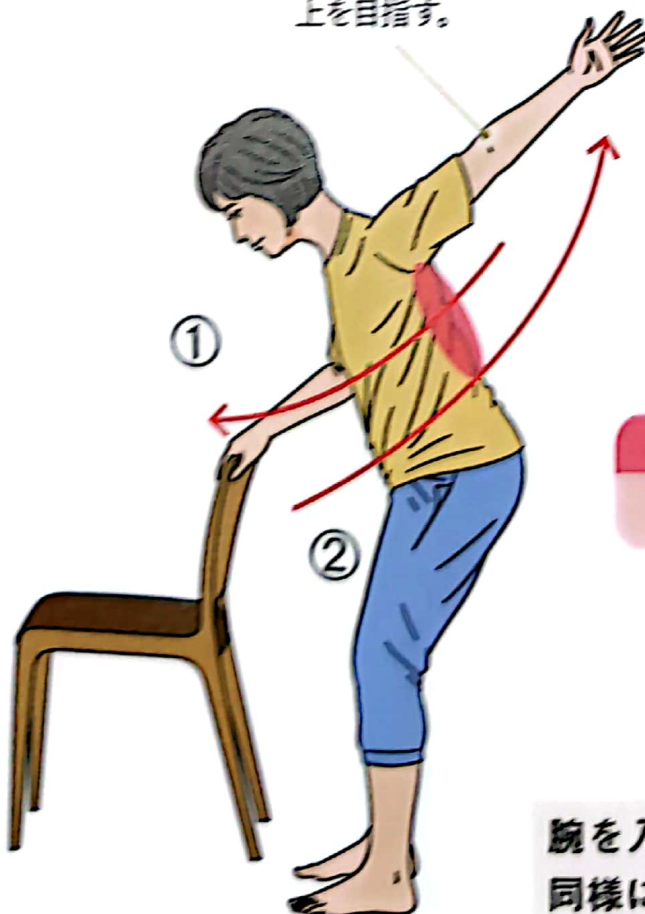
4

左腕を前方へ戻し
斜め上の後方へ伸ばす

回数：左右各 10 回

ココを意識

▶ 背中



腕を入れ替えて
同様に行う

シニア向けの 下半身バランストレーニング

下半身を鍛えることで、ぶれない体を作る。また、足の上げ下げを楽にする、姿勢をよくするなどの効果もあるので、走がついたときに挑戦を。

①壁つき片ひざ上げ

ここを意識
▶ 右膝から左膝まで (前)

右足を
壁に押し出す



右手を壁に当て
右ひざを上げる



正面

膝が曲がる
足が滑る

10秒キープ

手と脚を入れ替えて
同様に行う

②かかと上げ下ろし

目線は正面に。

右手を壁に当て体を支え
両かかとを上げ、下げる

回数：5回

お腹が出ないよう、
背筋をまっすぐに
伸ばす。

左手は腰に
当てる。

ココを意識

▶ ふくらはぎ

3秒で上げて、
3秒で下ろす

おわりに

ここまで読んでいただき、ありがとうございます。

体幹の大切さ、そして下半身の力強さの重要性を知り、今からできそうと思えるプログラムはありましたでしょうか。

「すべてをちゃんとやらないといけない」と思う必要はありません。自分がやりたいと思ったもの、できると思ったものからスタートすればOKです。

本書でも述べた通り、回数を重ねることよりも、正しいフォームでゆっくり行うこと、続けることが大切です。ターゲットの筋肉を意識しながら、まずは3週間チャレンジしてみてください。

筋肉は鍛えた分だけ、応えてくれるはずです。自分の中の小さな変化に気づくことができれば、それがモチベーションアップにつながります。

体幹トレーニングは楽しみながら行いましょう。1週間、2週間、3週間と自分の体が変わってくることを実感できたら、ゴールは目前です。

本書が、あなた自身の可能性に気づくきっかけになることを祈っています。

プロトレーナー 木場克己